டிசம்பர் '89

ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்

ஆண்கள்
பெண்களுக்கு
உதவக் கூடாதா?

தண்ணீரே..!! தண்ணீரே..!

சாதாரணமாக —
தண்ணீர்ப் பஞ்சம்!
தண்ணீரே கிடைக்கவில்லை!''
தண்ணீரைத் தேடி ஒரு பயணம்!!!

இப்படித்தான் படிக்கிறோம். இங்கே குடிக்கும் தண்ணீருக்கே அவதியென்பதால் — ஒரு குடம் தண்ணீர் கிடைத்தால் போதுமென்ற நிலை இருப்பதால் — அது எப்படி இருந்தாலும் உபயோகப்படுத்தி விடுகிறோம். ஆனால் தண்ணீர் 'பாதுகாக்கப்பட்ட' நீராக இல்லாவிட்டால் என்னென்ன பயங்கரமான விளைவுகள் ஏற்படும்? நாம் உபயோகிக்கும் தண்ணீர் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

— இவற்றைப் பற்றித் தமிழ்நாட்டின் தலைமை நீர்ப் பகுப்பாய்வாளரும், அவருடன் பணிபுரிபவர்களும் ஆர்வத்தோடு இல்லத்தரசிகளுக்குக் கூறுகிறார்கள் —

"முன்பெல்லாம் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள், காலராவால் ஒரு கிராமமே மடிந்தது, டைபாய்டால் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் இறந்து போனார்கள் என்று; ஆனால் அந்த மாதிரி 'மாஸ் டெத்' இப்போதெல்லாம் நடப்பதில்லை. இதற்குக் காரணம் 'பாதுகாக்கப்பட்ட' நீரை வழங்கும் ஒரு நெறிமுறை முன்பு இல்லை. பாதுகாக்கப்பட்ட நீர் என்றால் —

குடிக்க உபயோகிக்கும் நீரை நதி, ஏரி, குளம், நிலத்தடி போன்றவைகளில் இருந்து ஓர் இடத்தில் சேகரித்து, அதைத் தூய்மைப்படுத்தி மக்களுக்கு வழங்குவது. இந்த முறை பழைய காலத்தில் இல்லை.

அதனால்தான் நீரால் பரவக் கூடிய காலரா, டைபாய்டு, போன்ற நோய்கள் ஒருவருக்கு வருமானால் ஒரு கிராமத்திற்கே வந்தது. அதாவது இவர்கள் உபயோகிக்கும் குளம் அல்லது ஏரியில் இந்தத் தொற்று நோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். இதைக் கிராமமே பயன்படுத்தும்போது அப்படியே கால்நடைகளான ஆடு, மாடுகளோடு அடியோடு அழிந்து விடுகிறது.

இப்போது அரசாங்கம் நீர்ப் பகுப்பாய் வகங்களை ஏற்படுத்தி,

தண்ணீர் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் எப்படி இருக்கிறது?

என்னென்ன கிருமிகள் பரவி இருக்கின்றன?

அவற்றை அழித்துத் தூய்மையான நீரைத் தர யோசனைகள்,

எனப் பலவிதங்களில் செயல்படுகின்றன.

குடிநீரை முதலில் பலவிதமான தடுப்புக்களை அமைத்துக் கண்ணிற்குத் தெரிகின்ற அழுக்குகளை அகற்றுகிறார்கள். உதாரணமாக நதி நீரை உபயோகிக்கும் நீராக சேமிக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் கூழாங்கற்கள், ஜல்லடைகள் போன்றவற்றை அமைத்து அழுகிய இலைத் தழைகள், பாசிகள் போன்றவற்றை நீக்குகிறார்கள்.

பிறகு அது சேமிக்கும் குடிநீர்த் தொட்டியை வந்தடைகிறது. இங்குதான் தண்ணீரிலுள்ள நுண்கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்



றன. ஆயிரம் லிட்டருக்கு நாலு கிராம் ப்ளீச்சிங் பவுடர் என்ற விகிதத்தில் கலக்கும் போது தண்ணீரிலுள்ள பாக்டீரியாக்கள் அழிகின்றன.

ஆனால் இந்த குளோரினாலேயே நாம் சுத்தமான நீரைப் பெறுகிறோமா? இல்லையா?

முதலாவதாக இந்தக் குளோரின் குடிநீரில் அதிகமாகும் போது பலவித உடல் உபாதைகள் வருகின்றன. நீர் நிலைத் தொட்டியில் ப்ளீச்சிங் பவுடரைக் கலந்து, சுத்தப்படுத்தப்பட்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெளியே உபயோகத்திற்கு வரும்போது .3 விழுக்காடு தான் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் ப்ளீச்சிங் பவுடர் வாசனையோ, அதனால் வேறுவித உபாதைகளோ வராது.

ஆனால் உண்மையில் நிலைமை என்ன?

நம்மூர்ப் பெண்மணிகள் முகம் சுளிக்கிறார்கள் —

"குடிக்கத் தம்ளரில் கார்ப்பொரேஷன் வாட்டரை எடுத்தாலே ஒரே ப்ளீச்சிங் பவுடர் வாசனைதான். தண்ணியே குடிக்க முடியலை. ஒரே கசப்பு."

என்கிறார்கள். 'கொஞ்சம் கூட இருக்கட்டுமே' என்று மூட்டை மூட்டையாகக் கொட்டிவிடும் போதுதான் உபத்திரவங்கள் வருகின்றன. அதிகமாக ப்ளீச்சிங் பவுடர் இருந்தால் தொண்டைக் கமறல், வயிற்றுப் பொருமல் முதலிய தொந்தரவுகள் வர வாய்ப்புண்டு.

தண்ணீரை எப்படிப் பரிசோதிக்கிறார்கள்?

தமிழ்நாடு முழுவதும் இவர்களுடைய ஆய்வாளர்கள் சென்று தண்ணீர் சேம்பிள்களை எடுத்து வருகிறார்கள். தண்ணீர் சேகரிப்பதற்கென்றே 'ஸ்டெரிலைஸ்' செய்யப்பட்ட பாட்டில்கள் தயாராகின்றன. கைபடாது இவற்றின் மூலமாக நீர்நிலைத் தொட்டிகள், குழாய்கள் இவற்றிலிருந்து நீரைச் சேகரித்துக் கொண்டு வந்து பரிசோதிக்கிறார்கள்.

ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் —

தண்ணீரிலுள்ள நுண் பாக்டீரியாக்கள் மைக்ரோஸ்கோப்பில் கூட பார்ப்பது கடினம் என்பதால் அதை முதலில் தீனி போட்டுப் பெரிதாக வளர்க்கிறார்கள்!

அதற்கு முன்னால் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் —

தண்ணீரில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்களில் எது கெடுதல், எது நல்லது? பொதுவாக பாக்டீரியாக்கள் என்றாலே நோய் தருபவை எனும் எண்ணம் வரும். ஆனால் மனிதனுக்கு நல்லது செய்கின்ற பாக்டீரியாக்களும் இருக்கின்றன.

பாலைத் தயிராக்குவதும்,

அரைத்து வைத்த இட்லி மாவைப் பொங்கச் செய்து சுவையாக்குவதும்,

பன், ப்ரெட்டை உப்ப வைப்பதும்,

மனிதனின் குடலில் வாழ்ந்து கொண்டு

உணவை ஜீரணிக்கச் செய்வதும் —

பாக்டீரியாக்கள்தான். அதனால் இவை நன்மை செய்பவையே.

இந்தக் கெடுதல் செய்யும் பாக்டீரியாக்களால்தான் தொந்தரவு.

குழாயில் வால்வு லூஸாகிவிட்டது, பிடி 'லொட லொட' வென்று ஆடுகிறது. உடனே வீட்டிலுள்ள அழுக்கான துணியையோ, நூலையோ எடுத்துச் சுற்றுகிறோம். இவற்றில் எத்தனை நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும்?

அதேபோலக் குடிநீருக்காக பம்ப் வைக்கும் இடத்திலேயே குளியல், துவைத்தல் எல்லாம். தண்ணீர் பட்டுப் பட்டு பாசி வேறு பிடித்திருக்கும். இதனால் எல்லாம் எவ்வளவு நோய்க் கிருமிகள் பரவுகின்றன?



வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத்
தேவை காம்ப்ளான்

ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு
அன்றுடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய
ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயது வரை, குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதம், அடிப்படையான ஊட்டச்சத்தாகும். ஆகவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால் புரதம் (20%) கொண்டது, காம்ப்ளான். மேலும் 22 ஆதார உணவுச் சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

காம்ப்ளான் இனிய சுவைகளில் கிடைக்கிறது.



23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை

காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/38/203TML

உங்கள் நம்பகமான ஃபாரெக்ஸ் இப்போது, சுவையிலே சிகரம்!

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதம்
ஆகும்போது அவனுக்கு புதிய சுவைமிக்க
ஃபாரெக்ஸ் துவக்குங்கள். 3 முதல் 4
தேக்கரண்டி வெது வெதுப்பான நீரில் ஒரு
தேக்கரண்டி ஃபாரெக்ஸ் கலந்து
கொடுங்கள். ஃபாரெக்ஸ் சுவை மிக்கது.
முன்னைவிட அதிக ஊட்டச்சத்து மிக்கது.



- சுவை மிக்கது
- ஊட்டச்சத்து மிக்கது

ஃபாரெக்ஸ்® -
சுவையுடன் வளரும் வழி.

GX/66/213 TML



இவையெல்லாவற்றையும்விடக் கொடுமையானது கழிவுநீரிலிருந்து பரவும் நோய்க் கிருமிகள்தான் என்கிறார்கள் இவர்கள். இவற்றால்தான் தண்ணீரால் பரவக் கூடிய காலரா, டைபாய்டு, வயிற்றுப் போக்கு, போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன. இப்போதெல்லாம் மனிதனுக்குத் தொல்லை தரும் புதுப்புது நோய்கள் நிறைய வருகின்றன.

சரி, இப்போது பரிசோதனைக்கு வருவோம்.

ஒவ்வொரு டியூபிலும் ஆய்வாளர்கள் பல்வேறு இடங்களில் இருந்து சேகரித்து வந்த நீரை ஊற்றுகிறார்கள். அவை உண்டு வளர்வதற்கு ஒருவித உணவுக் கரைசலையும் கலந்து இன்குபேட்டரில் வைத்துவிடுகிறார்கள். ஒரு நாளில் இவை பெரியதாகி இலட்சக்கணக்கில் வளர்ந்து விடுகின்றன. இப்போது அந்த டியூபைப் பார்க்கும் போதே இது சுத்தநீரா, அசுத்தநீரா என்று தெரிந்து விடும்.

சிவப்புக் கரைசலாக இருக்கும் இந்த டியூப் அதே வண்ணத்தில் இருக்கும்போது அது சுத்தமான நீர். அதுவே பாக்டீரியாக்கள் இருந்தால், அவை சுவாசிப்பதனால் ஏற்படும் கார்பன்—டை—ஆக்சைடு எல்லாம் தங்கி ஒருவித ஆரஞ்சுக் கலரில் இருக்கும்.

இவை பெரிதாக வளருகின்றன என்றால் எப்படி? இந்தப் புள்ளி அளவில் இலட்சக் கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் இருக்கும். இப்படி இணைந்து இருப்பதை ஒரு 'காலனி' என்று கூறுகிறார்கள் இவர்கள்!

பிறகு இவற்றை மைக்ரோஸ்கோப்பில் வைத்துப் பார்த்து எந்த மாதிரி பாக்டீரியாக்கள் இவை என்று பார்க்கிறார்கள். எந்தத் தண்ணீர் எந்த அளவு மாசுபட்டு இருக்கிறது என்று முடிவு செய்து அவற்றை ரிபோர்ட்டாகத் தயாரித்து அரசாங்கத்திற்கு அனுப்புகிறார்கள்.

ஓர் இல்லத்தரசி இது குடிக்க உபயோகிக்கும் நல்ல தண்ணீரா, நோய்க் கிருமிகள் நிறைந்த அழுக்கு நீரா என எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

ஒவ்வொரு பெண்ணும் பரிசோதனைச் சாலையா வைத்துக் கொண்டு இருக்க முடியும்? அப்படிப்பட்ட பரிசோதனைச் சாலைகளிலேயேமிகமிகநுண்ணுயிர்களான இவை மைக்ரோஸ்கோப்பிற்குத் தப்பித்துவிடுவதுண்டு. பொதுவாகச் சில விதிகளை மேற்கொண்டாலே சுத்தமான நீரைப் பெறலாம்.

மனிதனுக்கு இயற்கையாகவே பார்ப்பதன் மூலம், நுகர்வதன் மூலம், உண்பதன் மூலம் நல்லவற்றை உணர்கின்ற உணர்வு இருக்கிறது. எதுவுமே அழகாகச் சுத்தமாக இருந்தால்தான் மனிதமனம் அதை ஏற்றுக் கொண்டு, பிறகு உடல் ஏற்றுக் கொள்கிறது. சுருக்கமாக இதை 'ஈஸ்தெடிக் சென்ஸ்' எனக் கூறலாம்.

தண்ணீர் அழுக்கு நிறைந்ததாகக் கலங்கலாக இருந்தால் பார்க்கும் போதே அது பிடிப்பதில்லை. அதற்கும் மேல் அதில் ஒரு வாடை வந்தால் மூக்கின் மூலமாக உணர்ந்து அந்த நீரின் மேல் வெறுப்பு ஏற்படும். அதற்கும் மேலாக வாயில் ஊற்றிக் கொள்ளும்போது பாசி போன்ற கெட்ட சுவையின் காரணமாக அப்படியே குமட்டிக் கொண்டு வந்து, அந்த நீரை உடல் நிராகரித்து விடுகிறது. இது மனிதனுக்கு உள்ள இயற்கையான தன்மை.

ஆனால் கலங்கலான நீரெல்லாம் நோய்க் கிருமிகள் நிறைந்த அழுக்குநீர் என்றோ, வெள்ளை வெளேரென்ற நீரெல்லாம் சுத்தமான நீரென்றோ சொல்லிவிட முடிவதில்லை.

நாம் முதலிலேயே சொன்னபடி தூசுகள், இலைத் தழைகள்.. பாசிகள் இவை கூட பரவாயில்லை இவற்றிலே உற்பத்தியாகின்ற கிருமிகள் கூட கொடிய வியாதிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இப்படிப்பட்ட நீர் கலங்கல் நீராக இருக்கலாம். ஆனால் மிகத்



* ஃப்ளோரைடால் பல் பாதிப்பு ...

தெளிவான நீரில் ஏற்கெனவே, கழிவுப் பொருட்கள் கலந்து அதிலிருந்து பரவிய கொடிய நோய்க் கிருமிகள் கலந்திருக்கக் கூடும். எனவே நல்ல நீர், கெட்ட நீர் என்பதைக் கண்ணால் பார்ப்பதன் மூலம் தெரிந்து கொண்டுவிட முடியாது.

அதற்காகத்தான் அடிக்கடி நீர்ப்பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். அடிக்கடி பொதுநிலை நீர்த்தொட்டிகள் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பது. ஒவ்வோர் இல்லத்திலும் இல்லத்தரசி என்ன செய்யலாம்?

1. சுத்தமான குடிநீரைப் பெற ஒரே வழி நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது தான். சில பேர் நீரைச் சுட வைத்துக் கொடுப்பார்கள். அல்லது வெந்நீரோடு தண்ணீரைக் கலந்து குடிக்கும் பதத்திற்குக் கொண்டு வருவார்கள். இதெல்லாம் முழுமையாக நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் வழியில்லை. நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அதிலுள்ள ஆக்ஸிஜன் வெளியேறி நீரின் சுவையே போய் விடுகின்றதே என்பார்கள். ஆனால். கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை ஆற வைத்து, வசதி இருப்பவர்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் குடிக்கலாம். இதனால் நீரின் சுவை அதிகம் மாறுவதில்லை.

2. ப்ளீச்சிங் பவுடரையும் உபயோகிக்கலாம். அது கூட ப்ளீச்சிங் பவுடரை வாங்கி ஓர் அழுக்கு டப்பாவில் போட்டு (சாதாரணமாக வீடு கழுவப் பயன்படுத்தும் ப்ளீச்சிங் பவுடரை அப்படித்தான் துருப்பிடித்த டப்பாவில் போட்டு வைப்போம்.) வைத்து உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. சுத்தமான பாட்டிலில் போட்டு பிளாஸ்டிக் மூடியால் மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். இரும்பு மூடியை அரித்துவிடும். ஆயிரம் லிட்டருக்கு நாலு கிராம் என்று கணக்கு. எனவே வீட்டில் ஒரு சிறிய ஸ்பூனில் கொஞ்சமாகத் தெளித்தால் போதும். அதுவே பாக்டீரியாக்களை அழித்துவிடும்.

ஆனால் இல்லத்தரசிகள் ப்ளீச்சிங் பவுடரை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல என்கிறார்கள் நீர்ப்பகுப்பாய்வாளர்கள். ஏனென்றால் அளவு துல்லியமாக அவர்களுக்கு வராது. அதிகமாகப்போய்விட்டால்நிறையப் பிரச்னைகள் வரும் என்கிறார்கள்.

3. வீட்டின் கிணற்றிலிருந்தோ, வெளியேயிருந்து வரவழைத்தோ மாடிமேல் நீர்த் தொட்டியில் நீரை ஏற்றிச் சேமித்து வைப்பார்கள். இதை எல்லோரும் பயன்படுத்துவார்கள். இந்த நீர்த்தொட்டிகள் திறந்து இருப்பது நல்லது என்பார்கள். சூரிய வெளிச்சம் இதில் படுவது நல்லதுதான். அதனால் நோய்க் கிருமிகள் அழிகின்றன. ஆனால் அதோடு இலைத் தழைகள் விழலாம். அல்லது காக்கை கண்ட அழுகிய பொருட்களைக் கொண்டுவந்து போடலாம். அதே போலப் பாசிகள் பிடிக்கும் போது அதன் மூலமாகவும் நோய்க் கிருமிகள் பரவுகின்றன. எனவே மேல்நிலை நீர்த் தொட்டியை அடிக்கடிச் சுத்தப்படுத்தி நன்கு மூடி வைப்பதுதான் சாலச் சிறந்தது.

4. குடிநீரில் பாக்டீரியாக்களை வடிகட்ட வாட்டர் ஃபில்டர்கள் இப்போது வந்திருக்கின்றன. இதைப் பற்றிய லேட்டஸ்ட் நியூஸ் மேல்நாடுகளில் இருந்து வந்திருப்பது —

வாட்டர் ஃபில்டரில் பாக்டீரியாக்களை வடிகட்டும் ஃபில்டர்களில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவை போய்த் தங்கி விடுகின்றன. இதனால் சில ஆண்டுகளில் கேண்டில்களில் அதிகமாக பாக்டீரியாக்கள் சேர்ந்து, இனம் பெருகி நாம் மேலே ஊற்றும் தண்ணீரை விட, கீழே வரும் தண்ணீர் அதிகம் நோய்க் கிருமிகளை உடையதாக மாறிவிடுகிறது. எனவே —

ஒரு வாட்டர் ஃபில்டரை வாங்கினால் அதை அப்படியே ஆயுட்காலத்திற்கும் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கேண்டிலை மாற்றிக் கொண்டே

இருக்க வேண்டும். குழாயோடு இணைக்கும் ஃபில்டர்களுக்கும் இதே கருத்துக்கள் பொருந்தும். இதனால் எல்லாம் யோசிக்கும் போது சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீரைப் பெறச் சிறந்த வழி நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது தான்.

5. குழந்தைகளுக்குப் பள்ளிகளுக்கு வாட்டர் பாட்டில்களைக் கொடுத்து அனுப்புவது சர்வ சாதாரணமாகிவிட்டது. அவற்றில் நித்தம் நித்தம் நீரை ஊற்றிக் கொண்டே இருக்கும்போது, அழுக்குகள் அடியில் தங்கி தங்கி, ப்ரவுன் வண்ணத்தில் ஏடாக படிந்து விடுகிறது. இதிலிருந்து நோய்க் கிருமிகள் பரவ வழி ஏற்படலாம். எனவே வாரம் ஒரு முறை வாட்டர் பாட்டில்களைக் கழுவுவதோடு, தினமும் கொதிக்க வைத்த நீரைப் பொறுக்கும் சூட்டிற்கு ஆற வைத்துப் பாட்டிலினுள் ஊற்றிக் கழுவிவிட்டுப் பிறகு குடிக்கும் நீரை ஊற்றி அனுப்புவது நல்லது.

6. சுத்தமான குடிநீரை ஓர் இல்லத்தரசி தன் குடும்பத்திற்குக் கொடுப்பதன் மூலமே, அவள் தன் குடும்பத்தை 90% நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றி விடலாம்.

'நீர் தெரபி' என்று ஒரு சிகிச்சை உண்டு. சுத்தமான நீரை நோய்வாய்ப்பட்ட மனிதனுக்குத் தினமும் கொடுப்பதன் மூலமே அதையே மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதின் மூலமே, அவனை நோயில் இருந்து விடுபடச் செய்கிறார்கள். சுத்தமான நீருக்கு அவ்வளவு சக்தி உண்டு.

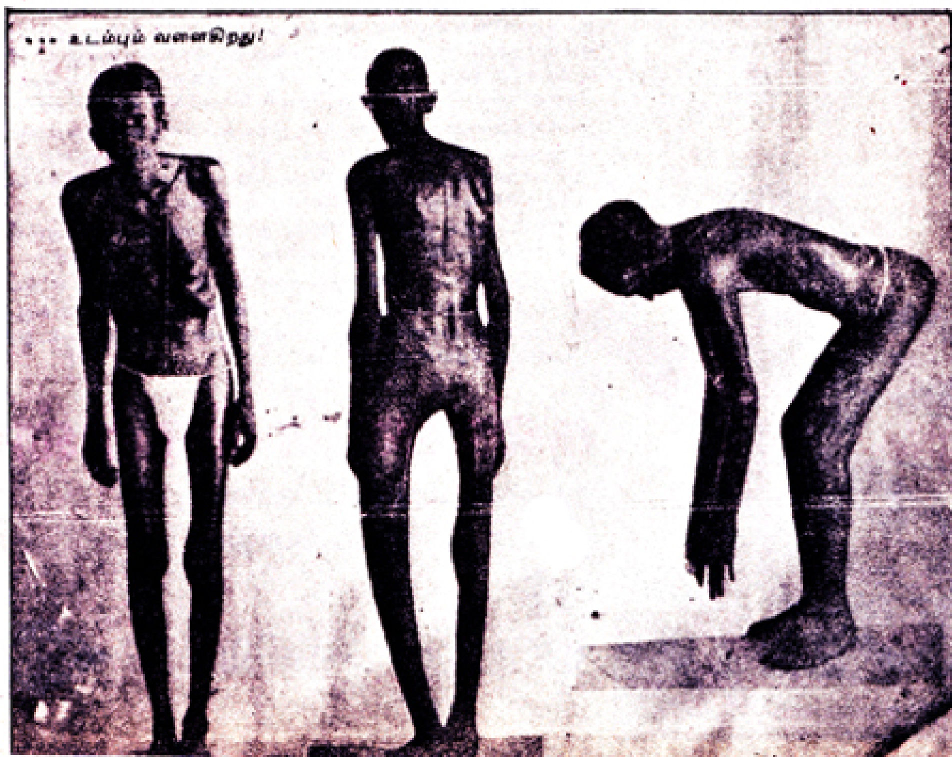
7. மினரல் வாட்டர் என்று விற்கிறார்கள். அதாவது உடலிற்குத் தேவையான கால்ஷியம், மக்னீஷியம் போன்றவற்றைச் சேர்த்து உடலுக்குச் சத்தான நீர் என்பார்கள். இது நம் நாட்டிற்குத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் மேலை நாடுகளில் மலைகளில் பனிக் கட்டிகளில் இருந்து உருகிவரும் நீரே குடி நீராகிறது. மண்ணோ, நிலமோ அதிலிருந்து நீர் உற்பத்தியாவதில்லை. இதனால் மண் வளம் இதில் சேருவதில்லை. கால்ஷியம் போன்றவை இதனால் சேருவதில்லை.

நம் நாட்டிலோ மலைகளில் இருந்து நீர் வரும் போது அதோடு பல சத்துக்களும் சேர்ந்துவிடுகின்றன. அதே போல ஏரி, குளங்களில் நீரடி மண்ணில் உள்ள சத்துக்கள் யாவும் இவை பெறுகின்றன. எனவே சாதாரணக் குடிநீரே நம் நாட்டிற்குப் போதும்.

8. சென்னையைப் பொறுத்தவரை இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். கிணற்று நீரை அளவாகப் பயன்படுத்துங்கள். ஏனெனில் நிலத்தடி நீரையே அதிகமாகக் குடிநீருக்கு எடுத்து வருவதால் பக்கத்திலேயே இருக்கும் கடல்நீர் உள்ளே வர வாய்ப்புண்டு. எனவே அளவாகப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

9. பொதுவாகக் கிணற்றைப் பொறுத்தவரை அதிகம் உட்புறம் பூசக் கூடாது; ஊற்று வராது என்பார்கள். இது உண்மையில்லை. வெயில் காலத்தில் எந்த மட்டத்திற்கு நீர் இருக்கிறதோ அதுவரை பூசுவதுதான் நல்லது. அப்போதுதான் வெளியிலுள்ள அழுக்கு நீர் உள்ளே விழாமல் இருக்கும்.

10. அதே போலக் கிணற்றைச் சுற்றிப்



கண்ணன் தேவன் செழுமலைச் சாரலிலே இயற்கை படைக்குதே ஒரு மகத்தான தேயிலை.



இயற்கையின் படைப்பில் விளைந்த அற்புதங்களில் ஒன்று; ஓர் அரும்பெ, சுவையமுதம்—இது கண்ணன்-தேவன் மலைச்சாரல்களுக்கு மட்டுமே உரித்தான தனிப் பெருமை; கண்ணன்-தேவன் டீ, விளையுமிடம் தென்னிந்தியாவில் கண்ணன்-தேவன் செழுமலைச் சாரல்—அங்கே...

இயற்கையின் மாயக் கரங்களால் இலட்சிய நிறைவாகக் கலவை செய்யப்பட்ட தேயிலைச் செல்வம்...இதம்கனிந்த சீதோஷ்ணச் சூழலும் பனி வானைத் தழுவும் மலைத் தொடரின் பசுமையும், பொன்வெய்யிலில் குளித்த மண்வளமும் ஒருங்கிணைந்த இயற்கை வரம்...

விளையுதே அதில் இணையிலா வீரிய திடமும் மணமும் பூரிக்கும் இயற்கை கலவைத் தேயிலை; ஒப்பற்ற கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.

பறித்த தோட்டத்திலேயே பசுமையோடு உடனுக்குடன் அடக்கமிட் வருகுது நேராக உங்களிடம்—பதினைந்தே நாட்களில் வருகுது. அப்படியே முழுமையான புத்தம்புது மண ருசி ததும்ப—உறுதி தரும் கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.



கண்ணன்-தேவன் டீ

இயற்கை செய்திட்ட கலவை,
டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.



டாட்டா டீ லிமிடெட்



பூசிவிடுவதுதான் சிறந்தது. ஏனெனில் கிணற்றின் அருகேதான் குளிப்பது, துணி துவைப்பது எல்லாம் நடக்கும். அந்த நீரெல்லாம் கிணற்றினுள் மீண்டும் சேர்ந்து விடாமல் இருக்க இதுவே நல்ல வழி.

பொதுவான சில கேள்விகளுக்கும் அவர் பதிலளித்தார் —

சில இடங்களில் கைப்பிடி பம்ப்பில் நீர் அடிப்பார்கள். அது அடித்து வாளியில் பிடிக்கும்போது நன்றாக வெள்ளையாக இருக்கும். கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் மஞ்சளாக மாறி விடுகிறதே, அது ஏன்?

எந்த நிலத்தின் அடியில் நீர் இருக்கிறதோ, அந்த நிலத்தின் தன்மைக்கு, சத்துகளுக்கு ஏற்றபடிதான் நீர் இருக்கும். சில இடங்களில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் இவை நீரின் அடியில் இருக்கும் போது ஆக்ஸிஜனோடு சேராததால் நிற மற்ற தன்மையில் இருக்கும். இதுவே பம்பின் மூலமாக வெளியுலகிற்கு வரும்போது, சுற்றுப் புறத்தில் இருக்கும் ஆக்ஸிஜனைக் கிரகித்துக் கொண்டு மஞ்சளாக மாறி விடுகிறது. இந்தத் தண்ணீரைப் பயன் படுத்துவதால் அதிகம் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. வெள்ளைத் துணிகள் பழுப்பாகும், குழாய்கள் போன்றவை நாட்பட நாட்பட துருபிடிக்கும்.



கை விரல்களில் சிறு துண்டு கண்ணாடி குத்தி எடுக்க வராவிட்டால், சிறிது பெவிகால் பசையை லேசாகத் தடவி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்தவுடன், மெதுவாக உரித்து எடுங்கள். அதனுடன் கண்ணாடித் துண்டும் ஒட்டிக் கொண்டு வந்து விடும்.

— ஆனந்தி.

தண்ணீரில் இப்படி வேறுச் சத்துக்கள் அதிகமாக இருக்கும்போது, அது மனிதனை அதிகமாகப் பாதிக்குமா?

இது ரொம்ப முக்கியமான கேள்வி. படத்தில் பாருங்கள். பற்களே சிதைந்து போன முகமும், ஒரு வித நரம்பு இழுவையின் காரணமாக மனிதனே வளைந்து போன தன்மையும். இது தண்ணீரில் ஃப்புளோரைடு அதிகமாக இருப்பதனால் ஏற்படும் கொடிய நோய்களாகும். தமிழ் நாட்டின் சில பகுதிகளில் ஃப்புளோரைடு அதிகமாக உள்ள நீருள்ளது. இங்கு வாழும் மக்கள் நாளாவட்டத்தில் பற்கள் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். மனிதர்களே நிமிர முடியாமல் போய்விடுகிறார்கள்.

இதற்காகத்தான் அடிக்கடி நீர்ப்பகுப்பாய்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட நீரில் இதுபோன்ற கொடிய நோய்களைப் பரப்பும் சத்துக்களோ, நோய்க் கிருமிகளோ இருக்குமானால் அவற்றை உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்.

இந்த நீர்ப்பகுப்பாய்வு அவசியம் என்கிறீர்களே, உங்களை நேரடியாக யாரும் அணுகினால் பரிசோதனைகளைச் செய்வீர்களா?

தனிப்பட்ட முறையில் செய்வது கிடையாது. எனினும் இப்போதெல்லாம் பல நல்வாழ்வு மன்றங்கள் கிராமங்களைத் தத்தெடுத்து சேவை செய்கின்றன. இப்படிப்பட்ட மன்றங்கள் அரசாங்கத்தின் மூலமாக எங்களை அணுகினால் நாங்கள் சென்று நீரைப் பரிசோதித்து, தக்க யோசனைகளைக் கூறுகிறோம்.

எப்படியோ, நம் நாட்டில் நீர்ச் சுகாதாரம் என்பது குறைவு. சுத்தமான நீரை 40% மக்கள்தான் பெறுகிறார்கள் என்று புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. இதனாலேயே மக்களுக்கு ஏராளமான வியாதிகள் வருகின்றன. இல்லத்தரசிகள் சுத்தமான நீரைத் தங்கள் குடும்பத்திற்குப் பயன்படுத்துவதோடு, பலருக்கும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். இதன் மூலமாக சுகாதாரமான நோயற்ற சமுதாயத்தை நாம் பெறலாம்.

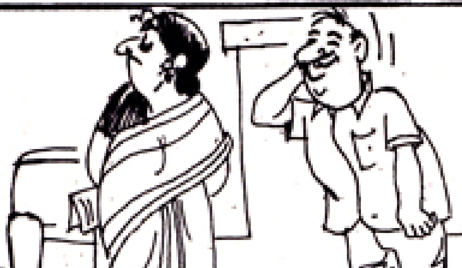
— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

"அத்தான், அந்த மானைப் பிடித்துத் தாருங்கள்."

"அந்த மான்கிட்ட அப்படி என்ன விசேஷம்? சொன்னால்தான் பிடித்துத் தருவேன்."

"உங்களைத் துவைக்கப் போடுங்க, சமைக்கப் போடுங்கன்னா சொல்றேன்? போய் மானைப் பிடிச்சுத் தாங்கன்னு தானே சொல்றேன்?"





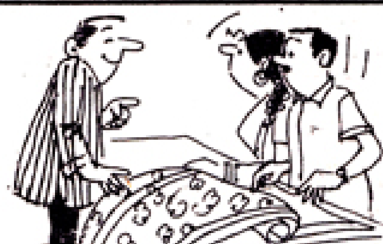
"இன்னிக்கு நம்ம வீட்டுக்கு எங்க ஆபீஸ் மானேஜர் வர்றாரு!"

"அதுக்கு நான் என்ன செய்யணும்?"

"இன்னிக்கு மட்டும் நீ சமைக்கிற மாதிரி நடிக்கணும்!"

"இந்தப் புடைவை சாயம் போகுமா?"

"அதெல்லாம் உங்க கணவர் துவைக்கறதைப் பொறுத்து இருக்கு... நாங்க எப்படி உத்தரவாதம் கொடுக்க முடியும்!"





"என்ன சார் இது... காப்பி சாப்பிட்ட டம்ளரை நீங்களே கழுவி வைக்கிறீங்க?"

"என்னவோ வீட்டு ஞாபகம்பா...!"

* ஒருவர்: நேற்று என் மனைவிக்குக் கால்வலி. எனக்குத் தூக்கமே வரலே!"

நண்பர்: ஏன், உங்க மனைவி மேலே அவ்வளவு பிரியமோ?

முதல் ஆசாமி: ஊஹூம். ராத்திரி பூரா தூங்காமல் என் மனைவியின் காலைப் பிடிக்க விட்டேன், அதான்!

ராத்திரி பூரா தூங்கவில்லை!

கணவன் காசனம்





(பல பத்திரிகைகளில் வெளியானவை)

இந்த மாதிரியான நகைச்சுவைகள் இப்பொழுது பத்திரிகைகளில் நிறையவே பிரசுமாகின்றன.

இதை எழுதுபவர்கள் அதிகம் பேர் ஆணா? பெண்ணா? ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை.

இதை ரசிப்பவர்கள் அதிகம் பேர் ஆணா? பெண்ணா? தெரியாது.

ஹேர் கட்டிங் சலூன் வைத்திருக்கிறாள். டாக்ஸி, விமானம் ஓட்டுகிறாள். மலை ஏறு கிறாள். இவை எல்லாம் பெருமைப்படக் கூடிய விஷயங்கள்.

அதே சமயம் அவள் திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தை பெற்றுக் கொண்டு, குடும்பம் நடத்துகிறாள்.

ஆண்கள் பெண்களுக்கு உதவக் கூடாதா?



உங்களுக்குச் சிரிப்பு வந்ததா?

எனக்கு வரவில்லை.

வாஸ்தவம் தான். ஜோக்ஸ் படித்து விட்டு வாய்விட்டுச் சிரிக்கும் ரகம் அல்ல, நான். ஆனால் எனக்கு ஜோக்ஸ் புரியும். அதில் மறைந்திருக்கும் **humour** — ஐ ரசிக்கத் தெரியும்.

ஆனால் இந்த ஜோக்குகளில் இருக்கும் நகைச்சுவையை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ரசிக்க முடியவில்லை.

மனைவிக்குப் புடைவை தோய்த்துப் போடுகிறான். கல்லுரலில் மாவாட்டுகிறான், மனைவிக்குக் கால் பிடித்து விடுகிறான், வீட்டில் சமைக்கிறான் — இது ஜோக்.

இவை ஆண்களை கேலிப் பொருளாக ஆக்குகிறதா? பெண்களை இளப்பப்படுத்து கிறதா? அவன், அவளின் கைப்பொம்மை யாக ஆடுகிறான் என்கிறதா? அவள், அவனை அடிமையாக நடத்துகிறாள் என் கிறதா? ஆண் இந்த வேலையெல்லாம் செய் யக்கூடாது என்கிறதா?

புரியவில்லை.

பெரிய ஹோட்டல்களிலும், கல்யாணங் களிலும் சமையல் செய்பவன் ஆண். தோசைக்குமாவாட்டுபவன், ஆண். சலவைத் தொழிலாளியும், பெண்களுக்கு ரவிக்கை தைத்துக் கொடுப்பவனும், ஆண்.

இதே வேலையை வீட்டில் தன் குடும்பத் திற்காக செய்தால் அது இளப்பமா? கேலிக் குரிய விஷயமா?

பெண், படித்து, வேலைக்குப்போய், முன்னேறி ஆண்களைப்போலவே, டாக்ட ராகவும், என்ஜினியராகவும், அக்கவுண் டண்ட் — ஆகவும், கம்ப்யூட்டர் சயின்டிஸ்ட் — ஆகவும் வந்து விட்டாள். ஆண்கள் செய் யும் எந்த வேலையையும் ஒரு பெண்ணும் செய்ய முடியும் என்று நிருபித்து விட்டாள்.

ஆனால், ஆண்கள் மட்டும், படிக்க வேண்டும். வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று ஒரு குறுகிய உலகில் வாழ்வது போல இருக்கிறதே.

ஆண்களை ஸ்டராங்கர் செக்ஸ் என்று சொல்லி ஏமாற்றி அவர்களை வீக்கர் ஆக அல்லவோ ஆக்குகிறார்கள்.

ஆணுக்கு வீடு கட்டத் தெரிய வேண்டும், வேட்டையாடத் தெரிய வேண்டும். பயிர் வளர்க்கத் தெரிய வேண்டும்.

ஆனால் தன் வீட்டைச் சுத்தமாக வைத் துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டாமோ? தனக்குத் தேவையான உணவைச் சமைத் துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டாமோ?

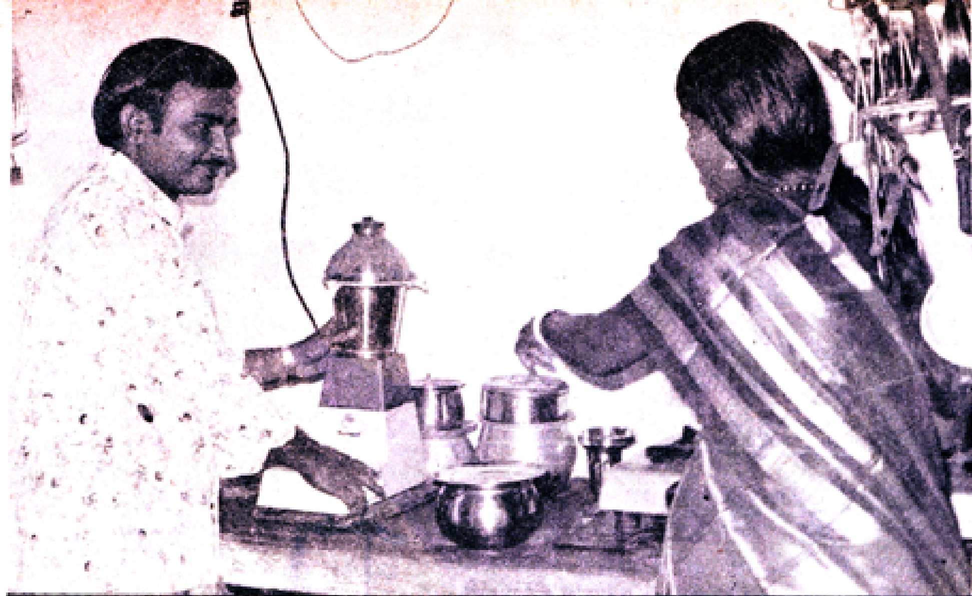
தன்னைத் தானே கவனித்துக் கொள்ளத் தேவையான முழு பயிற்சி இப்பொழுது பெண்களுக்குத்தான் இருக்கிறது. அவள், தன் இனத்திற்கு, இதனால் பெருமை சேர்க் கிறாள்.

ஆண்களுக்கென்றும், பெண்களுக் கென்றும் சில பொறுப்புகளை நாமாக ஏற் படுத்திக் கொண்டோம்.

இப்பொழுது அந்த நிலையில் பெரும் மாற்றம் ஏற்படவில்லையா?

பெரிய சைஸ் மாங்காய் இஞ்சியை வாங்கி 'சிப்ஸ் கட்டரில்' சீவி, பஜ்ஜி செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— உமா.



பெண் தானாக விரும்பித்தான், அதிகப் படியான பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டாள். உண்மைதான். அவள் வேலைக்குப் போவது என்பது இன்று, குடும்பப் பொருளாதார நலனுக்காக என்று பெற்றோர்களாலும், கணவனாலும், எதிர்ப்பார்க்கப் படுகிறது. வேலைக்குப் போகும் ஆண்கள் பலருக்கு, உடல் அலுப்பு ஏற்படும்படியான வேலையில்லை. உட்கார்ந்தே செய்யும் வேலை (desk job) பார்க்கும் ஆண்களுக்குக் கொஞ்சம் உடல் வணங்கி வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசையே இருக்கும்.

மேலும் வீட்டு வேலைகளில் ஒரு சிறப்பம்சம் உண்டு. அழுக்குத் துணிகளைத் தோய்த்து உலர்த்தினாலோ, அலமாரி முழுவதும் இருக்கும் பாத்திரங்களைத் தேய்த்துக் கழுவினாலோ, குறைந்த நேரத்தில், ஒரு வேலையைத் திருப்தியாகச் செய்து முடித்தோம் என்ற மனநிறைவு இருக்கும். சமையலறையில், ஒரு தின்பண்டம் செய்தால், கிரியேட்டிவ் உணர்வு முழுமையடையச் செய்யும்.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, மனைவிக்கு உதவினோம், அவள் காரியத்தில் பங்கேற்றுக் கொண்டோம், என்ற திருப்தி வரும். மனைவியிடம் கொண்ட பிரியத்தை வெளிக்காட்ட ஒரு வழியாக இருக்கும்.

தன் வீட்டு வேலையைத் தான் செய்வதில் இளப்பம் எங்கிருந்து வந்தது? மனைவி, தன் கணவன், தன் குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது போல், கணவன் செய்ய உரிமை கிடையாதா? "அவனா, குழந்தை வெளிக்குப் போனால் கூட அலம்பி விடுவான்," என்று ஏன் இளப்பமாகச் சொல்ல வேண்டும்.

தன் காரில், குடும்பத்தை அழைத்துக் கொண்டு வெளியில் போகும் பொழுது, கார் ஓட்டுவதால் டிரைவர் ஆகிவிடுவானா? மனைவிக்குக் காப்பி போட்டுக் கொடுப்பதால் மட்டும் எப்படி சமையல் காரனாகி விடுகிறான்?

பெண்களில், பலருக்கு, வீட்டுவேலை என் பொறுப்பு, நான் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை என்னால் முழுமையாகச் செய்ய முடியவில்லையே என்று குறை உண்டு. வீட்டு வேலைகளையும் திறம்படச் செய்துவிட்டு அதற்கு மேலும் செய்தால் தான் அவளுக்குத் திருப்தி ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களின் உதவியை நாடுவதைத் தன் கையாலாகாத்தனத்தை வெளியிடுவதாக நினைப்பாள். அப்படி தன் உண்மை நிலையை வெளிப்படையாக தன் கணவனிடம் சொல்லி அவனை தோசைக்கு அரைத்துக் கொடுக்கச் சொல்ல முடிந்த மனைவி — அதிருஷ்டக்காரப் பெண்.

அவள் நிலையைப் புரிந்து கொண்டு, அவளுக்காக உதவுவதாக இல்லாமல், வீட்டு வேலைகளில் பங்கேற்றுக்கொள்ள முன் வரும் ஆண் — ஆதர்ச கணவன்.

இவர்கள் மணவாழ்வு திருப்தியானதாக இருக்கும், தன் வீடு, தன் குடும்பம் என்ற நிறைவு வரும்.

யாரோ கேலி செய்வார்கள் என்று இப்படிப்பட்ட அனுகூலங்களை கைவிடுவது உசிதமில்லை.

பெண்கள் முன்னேற்றத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஆண்கள், அதுவும் கணவன்மார்கள்.

தன்னைப் போலவே படித்து, சம்பாதிக்கும் மனைவிக்கு, தன் வாழ்வில் சமபங்கேற்றுக் கொள்ளும் பெண்ணுக்குச் சம வுரிமை கொடுக்க வேண்டும், என்ற உள் உணர்வு இருந்தாலும் அவளைத் தனக்குக் கீழ்ப்படிந்தவளாக நடத்தவேண்டும், என்று காலம் காலமாக கற்ற பாடத்தால், தடுமாறித் தத்தளிப்பவர்களை இப்படி கேலிப் பொருளாக ஆக்குவது, சமூகம் அவர்களுக்குச் செய்யும் கொடுமை.

இது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

ஸ்வாமியே சரணம் ஐய்ய்பா!

கண் கண்ட தெய்வம்

"ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா!" இந்த சரண கோஷத்தை எப்பொழுது கேட்டாலும் என் மனம், சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு, தன் பக்தன் ஒருவருக்கு மலை போல் வந்த துயரைப் பனி போல் சுவாமி ஐயப்பன், கண் கண்ட தெய்வம் கலியுக வரதன் நீக்கிய அற்புதச் செயல் மனத்தில் ஒளி விடும்; மெய்சிலிர்க்கும்.

எங்கள் நண்பர், ஐயப்ப பக்தர். அவருக்குச் சோதனையான காலகட்டம். அவர் வேலை செய்த கம்பெனியில் ஆட்குறைப்பு; ஆகவே முதலில் வேலை பறிபோனது. அரும்பாடுபட்டும் நல்ல வேலை கிடைக்காததால் லோன் வாங்கிக் கௌரவமாக ஒரு வருடம் ஆட்டோ வாங்கி ஓட்டினார். பணியாள் ஏமாற்றி மோசம் செய்யவே நஷ்டப்பட்டு அதை விற்றுக் கடனை அடைத்தார். வேறு நண்பர்களிடம் கடன் வாங்கி டிராவல் ஏஜென்சிக்கு 10,000 ரூபாய் கொடுத்தார். (ஃபாரின் வேலை கிடைக்கும் என்ற வார்த்தையை நம்பி) வேலையும் கிடைக்காமல், பணமும் ஏமாந்ததுதான் மிச்சம்.

பட்ட காலிலே படும் என்ற வாக்குக்கு ஏற்ப அவரது மனைவியின் ஒரே சொத்தாக இருந்த தங்கச் செயினும் ஏதோ பாட்டுக் கச்சேரி கேட்கப் போன இடத்தில்



குண்டர்களால் ஏற்பட்ட அமளி, கலாட்டாவில் பறிபோய், உடன் கூட்டிப் போயிருந்த 6 வயது சிறுவனை மட்டும் பத்திரமாகக் கூட்டி வந்தார். ஏதோ, மகனுக்கும் ஒன்றும் நேரிடாததே பாக்கியம் என்று அத் தம்பதியினர் அதையும் இறைவனின் சித்தமாகவே எடுத்துக் கொண்டனர். ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் மேல் பெரிய கொடுமை என்ன தெரியுமா? துள்ளி ஓடி விளையாடி வந்த அவர்கள் மகன் மெள்ள, மெள்ள நடக்கச் சிரமப்பட்டான். பின்பு நுனிக் காலை மட்டும் ஊன்றிக் குதிகால் பதியாமல் நடந்தான். இறுதியில் அதுவும் முடியாமல் சக்கர நாற்காலியே கதி என்று ஆக்கியது தெய்வம்.

மலைக்கு வழக்கம் போல் மாலை போட்டு வருகிறேன் என்று வேண்டிக் கொண்டு, மனம் தளராமல் அலோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம், மாக்னெட் சிகிச்சை, ஜோசியம் என்று பல வழியிலும் முயன்று பார்த்தனர். கையில் பணம் இல்லை என்று வெறிதே இராமல் கடன் வாங்கியாவது, குழந்தைக்குக் குணம் ஆக வேண்டும் என்று ஒரே நோக்கத்தில் செய்தது அனைத்தும் பயனில்லாமல் டாக்டர்கள் கையை விரித்ததுதான் மிச்சம். குணப்படுத்த முடியாத நோய் என்று தெரிந்ததும், இதுவரை பல கஷ்டங்கள் வந்தும் சகித்த நண்பர் மனம் நொறுங்கிப் போனார். மலை போல் நம்பிய தெய்வம் இவ்வழி விட்டு விட்டதே என்று மனம் நொந்தோ என்னவோ தெரியவில்லை; இனி மேலும் செலவழிக்க முடியாது என்ற நிலையில் அந்த வருடம் மலைக்குப் போகும் எண்ணத்தைக் கைவிட்டார் அவர். தீவிர பக்தர்; ஆனால் தெய்வம் இருந்திருந்தால் என் குடும்பம் இக் கதிக்கு வர வேண்டிய அவசியம் என்ன என்ற அளவுக்கு மனம் விரக்தியடைந்து விட்டது அவருக்கு.

ஆனாலும் அவர் மனைவியின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கித் (தான் மலைக்குப் போகாவிட்டாலும்) ஒரு சிறிய பூஜை மட்டும் வீட்டில் அய்யப்ப பக்தர்களைக் கூப்பிட்டு நடத்த ஒப்புக் கொண்டார். அவரால் எப்போதும் போல் உற்சாகமாகக் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை. எனினும் பழக்கத்தை விடக் கூடாதே என்ற உந்துதலில் அவர் வரிசையாக நாமாவளிகள், பஜனைப் பாட்டுகள் பாடி வந்தார். திடீரென்று இடையில் யாரும் தன்னைத் தொடர்ந்து பாடவில்லையே என்று அவர் வியப்புடன் திரும்பிப் பார்க்கிறார். சுற்று முற்றும் பார்க்கிறார். மற்றவர்களானால் அவரையே வியப்புடன் பார்க்கிறார்கள். அவரால் பாடவே முடியாமல் வாயை மட்டுப்



அசைத்து அசைத்துப் பார்க்கிறார். ஊஹூம், என்ன முயன்றும் முடியவில்லை.

விஷயம் புரிந்தவுடன் அங்கு கொஞ்ச நேரம் அனைவரும் பதறிய கோலத்தை என்ன சொல்ல! அடுக்களையில் அனைவருக்கும் இரவு பலகாரத்துக்கும், நைவேத்யத்துக்குமாக, பம்பரமாகச் சுழன்று கொண்டிருந்த அவர் மனைவிக்கு விஷயம் எட்டி ஓடி வந்தார். தன் கணவரை உலுக்கிப் பேசச் சொல்லி, முயற்சி செய்து பார்க்கச் சொல்லி, பேச்சு வராமல் போகவே, இவரும் பதறி விட்டார். டாக்டர் அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தும் ஏதும் குறைபாடு கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஏதோ, என்னவோ என்று பதறியவர்களுக்கு, ''பகவான்தான் அவருக்கு மீண்டும் பேசும் சக்தியை அருள வேண்டும். நம்பிக்கையைக் கைவிட வேண்டாம். பகவானைப் பிரார்த்தியுங்கள்'' என்று சொல்லி விட்டார்.

இதில் முக்கியமாகப் பாராட்ட வேண்

(தொடர்ச்சி கடைசிப் பக்கம்)



"என் கண்மணியின் மிருதுவான சருமத்திற்கு நான் ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் ஒன்றையே நம்புகிறேன்."



வேறு எந்த சோப்பிலும் ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் கிடையாது

குழந்தைப் பராமரிப்பில் தலைமுறை தலைமுறையான நிறுவனம்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

OBM/4681/TAM

குழந்தைகளின் மனத்தை டி.வி.யும் வீடியோவும் பாதிக்கின்றனவா?

ஏதைப் பற்றியும் கேட்பதை விட படிப்பதை விட பார்ப்பது யார் மனத்திலும், குறிப்பாக குழந்தைகள் மனத்தில் மிக நன்றாக பதியும். 'விஷுவல்' மீடியத்தின் சக்தி அபார சக்தி.

ஒரு உதாரணம் —

சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனில் திருவனந்தபுரம் டிரெயினுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தேன். பிளாட்பாரத்தில் ஒரு குழந்தை. இரண்டு வயது இருக்கலாம். அது தன்னை அழைத்துக் கொண்டு வந்திருந்த 'அங்கிளி'டம் ஒரு குறிப்பிட்ட குளிர்பானத்தின் பெயரைச் சொல்லி அதை வாங்கிக் கொடுக்கச் சொல்லி அடம்பிடித்தது. அந்த அங்கிள் அங்கே கிடைக்காது என்று சொல்லி சமாதானப்படுத்த முயன்று கொண்டிருந்தார்.

''அங்கிள்... நீங்க பொய் சொல்றீங்க. இந்தக் கடையிலே அது இருக்கும். அந்தப் பாட்டிலோட மூடியின் படம் போட்டிருக்கே.. இது கூட உங்களுக்குத் தெரியலையே... நீங்க என்ன அங்கிள்'' என்று சொல்லி அந்தக் குழந்தை அந்த அங்கிளை அசடு வழிய வைத்து அந்தக் குளிர்பானத்தை வாங்கித் தரச் சொல்லி குடித்துவிட்டே தன்னுடைய பிடிவாதத்தை நிறுத்தியது.

இந்தச் சம்பவம் கற்பனையல்ல. என்னுடைய கண்ணால் கண்ட நிகழ்ச்சி. எவ்வளவு தூரம் டி.வி.யில் காண்பிக்கப்படும் விளம்பரங்கள் குழந்தைகளை கவர்ந்திருக்கின்றன, அவர்களுடைய மனத்தில் பதிந்து இருக்கின்றன என்பது தெரிந்தது. இந்தச் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சியில் குழந்தையின் வயது மிக முக்கியம்.

பத்திரிகைகளில் வந்த இன்னொரு சம்பவம் —

ஒரு நான்கு வயதுப் பையன் தன்னுடைய வீட்டின் ஸன் ஷேடில் இருந்து அடுத்த வீட்டு ஸன் ஷேடுக்கு குதிக்க முயன்று அது முடியாமல் நடுவில் கீழே விழுந்து காலை முறித்துக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரியில் கிடந்தான்.

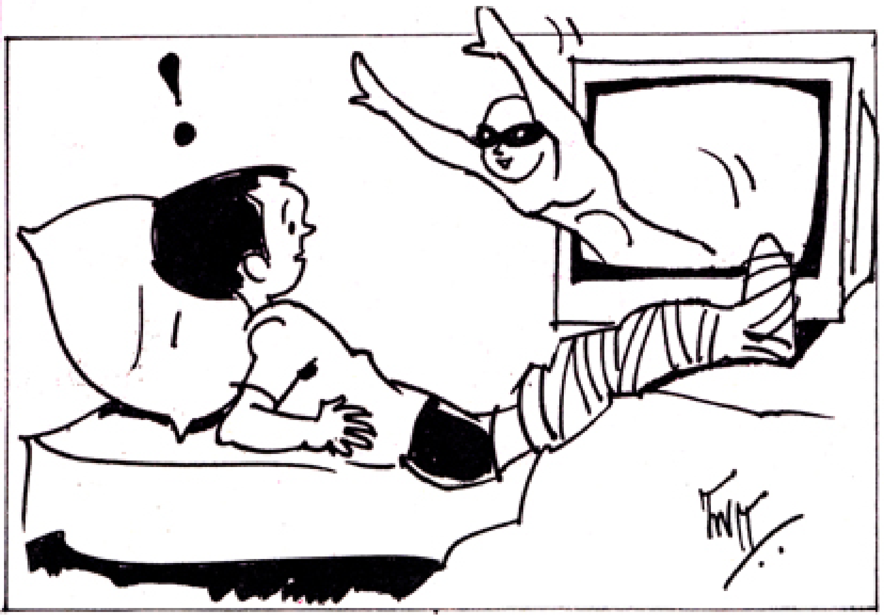
''ஏண்டா... நீ அப்படி செய்தே... உன்னால் அவ்வளவு தூரம் தாண்ட முடியுமா?'' — அம்மா.

''போம்மா... நேத்து டி.வி.யிலே பார்த்த படத்திலே ஹீரோ தாண்டலையா?''

அந்தச் சிறுவனின் மனத்தில் அந்த ஹீரோவின் 'ஆக்ஷன்' அவ்வளவு தூரம் பதிந்து இருக்கிறது.

அந்த ஹீரோவைப் போல செய்ய முயன்று தன்னுடைய காலை முறித்துக் கொண்டு கிடக்கிறான்.





சினிமாக்களை விட டீ.வி.யும், வீடியோவும் குழந்தைகள் மனத்தை அதிகமாக பாதிக்கிறது.

இதற்குக் காரணம் என்ன?

சினிமா என்றால் ஏதோ ஒரு தியேட்டரில் காண்பிக்கப்படுகிறது. அங்கே சென்று அதைப் பார்க்க வேண்டும். நான்கு வயதுப் பையன் நிச்சயமாக தனியாகச் சென்று அதைப் பார்க்க மாட்டான். பெரும்பாலும் பெற்றோர்களோடோ அல்லது உறவினர்களோடோ பார்ப்பான். அப்படி அழைத்துச் செல்லப்படும் படம் அவன் பார்க்கத் தகுதியான படமாகத்தான் இருக்கும். படம் பார்ப்பதற்காக தயார் செய்து படம் பார்த்து விட்டு வரும் போது ஏதோ பொழுது போக்குக்கான ஒரு வழி சினிமா என்ற அபிப்பிராயமே அவன் மனத்தில் ஏற்படும்.

ஆனால் டீ.வி.யும், வீடியோவும் அப்படி அல்ல.

அவைகள் வீட்டுச் சூழ்நிலையில் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. வீட்டில் உள்ள மனிதர்களைப் போல அவைகளும் வீட்டின் ஒரு அங்கமாக — அங்கீகரிக்கப்பட்ட பொருட்களாக — மாறி விட்டன. வீட்டில் அவைகள் இருப்பதாலேயே 'தேவை, நல்லது' என்ற அபிப்பிராயத்தை உருவாக்குகின்றன. ஒரு நான்கு வயதுப் பையன் யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் டீ.வி. வீடியோவை 'ஆன்' செய்து நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம்.

பெற்றோர்களோடு அவனும் சேர்ந்து எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் பார்க்கிறான். குழந்தைகளின் கவனத்தைக் கவராமல் பெற்றோர்கள் மாத்திரம் டீ.வி.யும், வீடியோவும் பார்க்க வேண்டும் என்றால் பெரும்பாலான வீடுகளில் இட வசதிக் குறைவு. பிரச்சனைகள் முளைக்கின்றன.

குழந்தைகள் அதிக அளவு டீ.வி.யும், வீடியோவும் பார்ப்பது அவர்களுடைய உடல், மன வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

பால் குடிக்க வீடியோ, காலை ஆகாரம் சாப்பிட வீடியோ, மத்தியான உணவு, இரவு ஆகாரம் சாப்பிட வீடியோ என்று மணிக்கணக்காக வீடியோ பார்க்கும் குழந்தைகள் பலரும் இன்று உண்டு.

''என்னோட குழந்தை வீடியோ பார்த்துக்கிட்டேதான் சாப்பிடுவான். வீடியோ போடலைன்னா சாப்பிட மாட்டான்'' என்று பெருமையாகப் பேசிக் கொள்ளும் பல பெற்றோர்களும் இருக்கிறார்கள்.

பல மணி நேரம் வீடியோ, டீ.வி. தொடர்ந்து பார்ப்பதும் — குறிப்பாக குழந்தைகள் டீ.வி. வீடியோவின் மிக அருகே இருந்து பார்ப்பதும் அவர்களின் கண்களைப் பாதிக்கும்.

விளையாட்டில் ஆர்வம் குறைந்து, படிப்பில் ஆர்வம் குறைந்து, கதைப் புத்தகங்கள் படிப்பதிலும் ஆர்வம் குறைந்து, நல்ல பழக்க வழக்கங்களிலும் கவனம் குறைந்து பொழுது விடிவதே வீடியோவும், டீ.வி.யும் பார்ப்பதற்கே என்ற அபிப்பிராயத்துடன் பல குழந்தைகள் வளர்ந்து வருகின்றன.

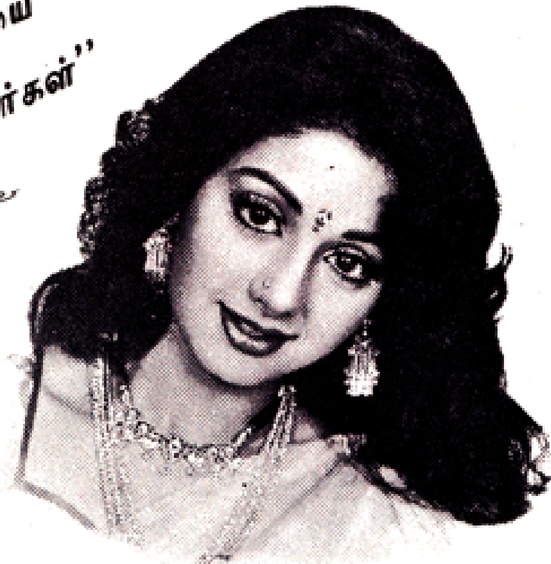
பல பெற்றோர்களும் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. குழந்தைதானே என்று விட்டு விடுகிறார்கள்.

பழக்கங்கள் சுலபமாக மாறி விடுமா?

அவர்களுடைய இந்த 'கண்டுகொள்ளா

புகழேணியின் உச்சியை எட்டுவதற்கு ஸ்ரீதேவி கூறும் யோசனை.

“கொள்கையை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்”



“உங்கள் கலைத்தொழிலின் துவக்கத்தில், ஒவ்வொரு-வரும் அவரவர் வழியிலே, நீங்கள் செயல்படவேண்டும் என்று விரும்பும் போதுதான், இது, குறிப்பாக முக்கியமானது.”

“நகீனா” பிலிமில் நடிப்பதற்கு முன்பே, நான் பலருக்கும் மறுப்பு தெரிவித்து வந்திருக்கிறேன்.” சிரிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. “சர்வ சாதாரணமான பாத்திரங்களுக்கெல்லாம் முடியாது என்றேன்; அசட்டுத்தனமான கோரிக்கைகளுக்கும் முடியாதுதான்.” இன்று புகழேணியின் உச்சியிலே, உறுதியாக ஊன்றிவிட்ட ஸ்ரீதேவி, தமது வழியிலே அனைத்தையும் சாதித்துவிட்டதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

“சிலநேரங்களில், ஒரு டைரக்டர், ஒரு ஷாட்டில் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்; ஆனால் என் உள்ளத்தினுள், எனக்குத் திருப்தியில்லை. எனவே, நான் அதனை மீண்டும் செய்கிறேன்; மறுபடியும் செய்கிறேன், எனது ரசிகப் பெருமக்களை திருப்திப்படுத்தும்வரை.” சரிதான் ஸ்ரீதேவி. உங்கள் கருத்தை நாங்கள் ஏற்கிறோம்.

“சிலர், பலசமயங்களில், குறுக்குவழியில் பார்க்கிறார்கள்”—புலம்புகிறார் ஸ்ரீதேவி. நிச்சயமாக, ஸ்ரீதேவியும் கூட, குறுக்குவழியில் செல்கிறார். “நான், ஒரு அவசரத்தின்போது, திடீர்தயாரிப்பு உணவு அல்லது ஆயத்த உடைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது மட்டும்தான். ஆனால் எனக்கு எதுவும், மெய்யாகவே முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நான் ஒரு போதுமே, குறுக்குவழியை நாடுவதில்லை. ஒருபோதுமில்லை.”

“எனது கூந்தலுக்கு, டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின் பரம்பரைப் பராமரிப்புக்கு மாற்றே கிடையாது”

“எனது கூந்தல்தான், என் பெரும் பொக்கிஷம் என்று நான் நினைக்கிறேன்—” தமது அலை அலையான கருங்கூந்தலை நெருடியவாறே முறுவலிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலை பயன்படுத்தி, நான் அதனைப் பராமரிக்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளுமே. கூந்தல் நாகரீகத்துக்கான அல்லது தேர்த்தியான எண்ணெய், எனக்குத் தேவையில்லை—எனக்கு வேண்டியது மெய்யான ஒரு எண்ணெய்தான். டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின், வளமிக்க ஊட்டச் சத்து, என் கூந்தல் நன்கு வளரவும், மென்மையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மின்னவும், துணைபுரிகிறது. அதனால்தான், என் கூந்தலுக்கு, நான் வேறு ஒரு எண்ணெயையும் நம்புவதில்லை.

“டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில் அதுதான் எனது கொள்கை-விட்டுக்கொடுக்காத கூந்தல் பராமரிப்பு திட்டம்.



டாபர் ஆம்லா
ஹேர் ஆயில்

DIL/114 tam

கூந்தலைப் பராமரிக்கும் உண்மையான எண்ணெய்

பஜாஜ் படைப்பு

இலகுவான

வாழ்வு



★ பஜாஜ் இலேசு-எடை இஸ்திரிப் பெட்டி ★ பஜாஜ் ஸ்டோரேஜ் வாட்டர் ஹீட்டர் ★ பஜாஜ் வாஷென் வாஷிங் மெஷின் ★ பஜாஜ் வாட்டர் ஃபில்ட்டர்.

பஜாஜ் வீட்டுபயோக சாதனங்கள் அதிமேன்மையான பணி-உங்கள் வீட்டிலே.



மை'க்குக் காரணம் அவர்களுடைய கடமையை டீ.வி.க்கும், வீடியோவுக்கும் கொடுத்து விட்டதாக நினைப்பதும் ஒரு காரணம்.

குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது கதைகள் சொல்லி, பாட்டுகள் சொல்லி சாதம் கொடுப்பதை விட ஒரு வீடியோ கேசட்டைப் போட்டு விட்டு சாதத்தைப் போட்டு விட்டால் அவர்கள் வேலை சுலபமாக ஆகிறதல்லவா? குழந்தைகளை டீ.வி.யின் முன் உட்கார வைத்து விட்டுத் தங்கள் வேலைகளைப் பார்க்கிறார்கள்.

ஆனால் இப்படி அதிகமாக டீ.வி.யும், வீடியோவும் பார்க்க அனுமதிக்கப்பட்டு — கதைகள் சொல்லப்படாமல் வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளின் பேச்சுத் திறமை பாதிக்கப்படுகிறது என்கிறார் பிரபல ஸ்பீச் தெரபிஸ்டான டாக்டர். பாம் எண்டர்பை.

வீடியோக்களில் குழந்தைகள் அதிகமாக பார்க்க விரும்புவது சண்டைகள் நிறைந்த படங்கள்.

எதையும் சண்டையால் சாதித்து விடலாம். தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள அடிதடியே சிறந்த வழி என்ற தவறான அபிப்பிராயம் குழந்தைகளின் மனத்தில் பதிய ஆரம்பித்து, வளர்ந்து வரும் போது இவர்களுடைய சுபாவத்தில் பெரும் மாறுதலை ஏற்படுத்துகிறது.

குழந்தைப் பருவம் இனிமையான பருவம். குழந்தைத்தனம் என்பது எல்லோரும் விரும்பக்கூடியதொன்று.

வீடியோவும், டீ.வி.யும் அதிக அளவு பார்த்தால் இந்தக் குழந்தைத்தனம் வெகு விரைவிலேயே மறைந்து, வளர்ந்த பிள்ளைகளின் மனநிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்

இந்த மாற்றம் உண்மையிலேயே குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் ஒரு பெரிய இழப்பு. இந்த இழப்புக்குக் காரணம் பெற்றோர்களே.

நாலைந்து வயதிலேயே வீடியோவிலும், டீ.வி.யிலும், சண்டைகளையும், காதல் தோல்விகளையும், பொறாமை, பழிவாங்குவது, மரணம், இழப்பு போன்ற காட்சிகளையும் பார்த்துப் பார்த்து இனிமையான எண்ணங்களால் நிறைந்து இருக்க வேண்டிய குழந்தைகளின் மனங்கள் பாழ்பட்டுப் போய் குழந்தைத் தன்மையை இழந்து விடுகின்றன.

குழந்தைகள் குழந்தைகளாக நீண்ட காலம் இருக்க முடியவில்லை. இன்றைய சூழ்நிலையின் மிகப் பெரிய பரிதாபம் இதுதான்!

இதற்காக வீடியோவையும், டீ.வி.யையும் உபயோகிக்காமல் இருக்க முடியாது. வீடியோவையாவது வாங்க விரும்பாத, வாங்க இயலாத குடும்பங்கள் பல உண்டு. ஆனால் டீ.வி.யை வாங்க விரும்பாத குடும்பங்கள் இல்லை. தங்களால் உண்மையிலேயே வாங்க இயலாவிட்டாலும் கூட எப்படியாவது வாங்கவே விரும்புகின்றனர். தங்கள் வீட்டில் இல்லாவிட்டாலும் பக்கத்து வீடுகளில் சென்று பார்க்கவே பெரியவர்கள் உட்பட விரும்புகின்றனர். பிறகு குழந்தைகளைப் பற்றி கேட்கவா வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் டீ.வி.க்கு 'ஆஃப் ஸ்விட்ச்' என்ற ஒன்று இருப்பதை நினைவில் கொண்டு வர வேண்டும். குழந்தைகள் பார்க்க வேண்டிய புரோகிரோமோ இல்லையோ டீ.வி. ஸ்டேஷனில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பத்தில் இருந்து முடிக்கும் வரை டீ.வி. 'ஆன்' ஆகி ஓடிக்

டே இருப்பதை நிறுத்த வேண்டும். குழந்தைகள் தானாக வீடியோ, டீ.வி.யை இயக்குவதை தடை செய்ய வேண்டும். குழந்தைகள் பார்க்கத் தகுந்த நிகழ்ச்சிகளை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு தவறாமல் அவர்களுக்கு அதைக் காட்ட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நல்ல புரோகிராமாக இருந்தால் அம்மாவும், அப்பாவும் நமக்குக் காட்டுவார்கள் என்ற நம்பிக்கை குழந்தைகளின் மனத்தில் ஏற்படும்.

குழந்தைகளை, விளையாட, படிக்க, சில பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைக் கற்றுக் கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் புத்தகங்களின் விற்பனை மிகவும் குறைந்து வருவதற்கு வீடியோவும், டீ.வி.யும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லப் படுவதில் அர்த்தம் இருக்கிறது.

டீ.வி.க்கும், வீடியோவுக்கும் மூன்று முக்கிய தேவைகள் உண்டு.

ஒன்று — தெரியாத விஷயங்களைத் தெரிய வைப்பது.

இரண்டு — கற்றுக் கொடுப்பது.

மூன்று — பொழுதுபோக்க உபயோகமாக இருப்பது.

நமது நாட்டில் வீடியோவும், டீ.வி.யும் பெரும்பாலும் மூன்றாவது அம்சத்திற்கானதே என்ற கருத்தே நிலவி வருகிறது. இந்தக் கருத்தை மாற்றிக் கொண்டால் டீ.வி.யும், வீடியோவும் சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்க, நல்ல படிப்பாளிகளை வளர்க்க உதவும்.

உதாரணமாக அயல்நாடுகளில் வீடியோ கேஸட்டுகளில் நல்ல விஞ்ஞானப் பாடங்கள் மிகவும் எளிமையான முறையில் யாருக்கும் புரியும் வகையில் தயார் செய்யப்பட்டு கல்விப் புகட்டுவதற்காக பயன்படுத்தப் பட்டு வருகின்றன.

என்ஸைக்ளோபீடியோ முதற்கொண்டு கேசட்டுகளில் இருக்கின்றன. குழந்தைகளின் அறிவை வளர்க்க இப்படிப்பட்ட கேசட்டுகள் உதவும்.

நமது நாட்டில் இப்படிப்பட்ட கேசட்டுகள் கூட இருக்கின்றனவா, அவைகள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுமா என்ற விழிப்புணர்ச்சி மிகவும் குறைவு.

கேசட் லைப்ரரி நடத்துபவர்கள் இப்படிப்பட்ட கேசட்டுகளையும் வாங்கி வைத்து பிரபலமாக்கினால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் செய்யும் பெரிய சேவையாகும். அவர்களுடைய நொடிந்து வரும் பிஸினஸும் வளரும்.

குழந்தைகள் விரும்பிப் பார்க்கத்தக்க நிகழ்ச்சிகளை டீ.வி.யில் இன்னும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

இன்றைய நிலைமையில் வீடியோவும், டீ.வி.யும் அணுசக்தியைப் போல, மின்சாரத்தைப் போல, தண்ணீரைப் போல ஒரு சக்திகளாகும்.

எல்லா சக்திகளையும் ஆக்கத்திற்கும், அழிவுக்கும் பயன்படுத்தலாம். பயன்படுத்தும் முறை பயன்படுத்துபவர்களைப் பொருத்தது. சக்திகளை யாரும் குற்றம் சொல்வதில்லை.

இதைப் போல்வேதான் டீ.வி.யும், வீடியோவும்.

டீ.வி.யில் காண்பிக்கப்படும் எத்தனையோ நல்ல புரோகிராம்களை குழந்தைகளைக் காண அனுமதித்து, வேண்டாததை விலக்கி, அதைப் போல வீடியோவையும் சதா நேரமும் ஓட விடாமல் குழந்தைகள் ரசிக்கத்தக்க, குழந்தைகளுக்கு அறிவூட்டக் கூடிய நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் காண்பித்து வந்தால் வீடியோவையும், டீ.வி.யையும் குழந்தைகளின் ஆக்க வளர்ச்சிக்கு பயன்படும் சாதனங்களாகவும் மாற்ற முடியும் என்பதும் உண்மை.

— கமலநாதன்.

இதுவும் ஒரு வழி

புதிதாகச் சமைப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல... எல்லோருக்குமே மோர்க் குழம்பை அடுப்பில் வைத்தால், இறக்கும் வரை நகர முடியாத காரணம், ஒரு நிமிடம் அதிகமாகிக் குழம்பு கொதித்து விட்டால், பட்ட கஷ்டம் வீண்; குழம்பும் நீர்த்து, ருசியும் மாறி விடும்.

இதற்குப் பதிலாக —

குழம்பை வெறும் ஜலத்தில், அரைத்துக் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு —

தயிரை நீர் விடாமல் தனியாகக் கடைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

(வெண்டைக்காய் போன்ற காய்களைப் போடுவதாக இருந்தால்) வாணலியில் தாளித்துக் காயைப் போட்டு வதக்கி குழம்பை விட்டுக் கொதிக்க விடவும்.

காய் வெந்ததும், கடைந்த தயிரை விட்டு உடனே இறக்கி நறுக்கிக் கொத்துமல்லியும், ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் விட்டு மூடி விடவும்.

மோர்க் குழம்பு வழக்கத்தை விட மணமாக இருக்கும். எவ்வளவு கொதித்தாலும் கவலையில்லை. பொங்கி விடுமோ என்ற பயமும் இல்லை. காயைத் தனியாக வேக வைக்கும் சிரமமும் இல்லை.

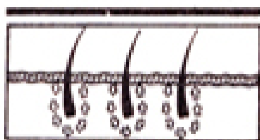
— பட்டம்மா.

இயற்கையின் கவனம் உங்கள் கூந்தலுக்கு
எல்லோர் கவனமும் உங்களுக்கு

ஸன்னி ஆர்னிகா ஷாம்பு

இது சாதாரண ஷாம்பு அல்ல; இயற்கையின் சாரம் செறிந்தது. இதிலுள்ள ஆர்னிகா ஓர் அரிய கிருமிநாசினி; ஸன்னியில் உள்ள காந்தாரினும் ஆர்னிகாவும் கூந்தலின் வேர் பதிந்துள்ள தோலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் கூந்தலுக்கு புதுப்பொலிவும் தருகின்றன; சைனா பொடுகைக் கட்டுப்படுத்தி கூந்தல் கொட்டுவதை தடுக்கிறது.

இனிய ஃப்ரெஞ்ச் நறுமணம் கமழும் மென்மையான ஸன்னி ஆர்னிகா கொண்டு கூந்தலை அலசிய பின்னும் நெடுநேரம் இன்மணம் சூழ உங்கள் கூந்தல் அலையாடும்.



ஷாம்புவில் உள்ள ஆர்னிகா, காந்தாரின் மற்றும் சைனா கூந்தலின் வேர்ப்பைகளுக்குள்ளும் புகுந்து சுத்தம் செய்வதால் கூந்தல் அழுக்கும் சிக்கும் அடையாமல் புதுப் பொலிவோடு விளங்குகிறது.



பாக்ஸன் ஹோமியோ
பார்மஸி பிரைவேட் லிமிடெட்



வர்த்தகத் தகவல்களுக்கு
எழுதுங்கள்:
121 ஓக்லா இண்டஸ்ட்ரியல்
ஏரியா பேஸ் I
புதுடெல்லி 110 020

ஸி & எஃப் ஏஜெண்ட்:
அம்ருதாஞ்சன் லிமிடெட்

R.K. SWAMY/BHP/5682 TAM

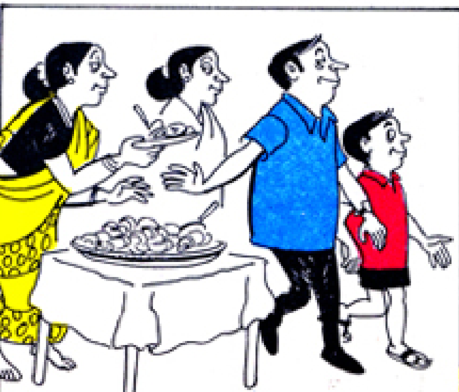
காரெட் - தங்கத்திற்கு நிகரானது!



விருந்துகளில் காரெட், முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், முட்டை கோஸ், லெட்டூஸ் கீரை, தக்காளி ஆகிய காய்கறி வகைகளை அப்படியே பச்சையாக, நினுசு நினுசான வடிவங்களில் நறுக்கி, தட்டுக்களில் அழகுற அலங்கரித்து 'சாலட்' என்று வைக்கிறார்கள். அதன் அருமை நம்மில் அநேகருக்குத் தெரியாது. அதனால் விருந்து முடிந்த பிறகு கூட இந்தச் 'சாலட்' அலங்காரம் சிறிதளவும் கலைக்கப்படாமல் அப்படியே இருப்பதைக் காணலாம். சமைக்கப்பட்ட உணவில் இருக்கும் ருசி இந்தப் பச்சைக் காய்கறிகளில் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனாலும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியமான விடமின் சத்துக்கள் முழுக்க முழுக்க இவைகளில் தான் கிடைக்கும். சமைக்கும் பொழுது விடமின் சத்துக்கள் பெரும் அளவுக்கு அழிந்து விடுகின்றன.

இந்த சாலட் வகைகளில் அடங்கும் காரட் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், கண் பார்வைக்கும், உலர்ந்த சருமத்திற்கும் நல்லது.

காரெட்டிலிருக்கும் பேடா காரோட்டீன் சத்து, மனித உடலில் விடமின் 'ஏ'யின் தயாரிப்புக்குப் பெரிதும் * உதவுகிறது. விடமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவதால் மாலைக் கண் நோய், கண்களில் வறட்சி போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. கண்ணில் பார்வையைக் கொடுக்கும் 'ரெடினா'வுக்கு இருளில் கூர்ந்து பார்க்கும் சக்தியை விடமின் ஏ கொடுக்கிறது.



சூரிய வெப்பத்தினால் நம் உடல் நிறம் மாறுகிறது. தோலில் கருமை நிறம் படர்கிறது. சிலருக்கு 'சன் அலர்ஜி' உண்டு. இதனால் தோலின் நிறம் அங்கங்கே சிவந்து போகும். வேர்க்குரு தோன்றும். அரிப்பு தாங்க முடியாமல் சிலர் கஷ்டப்படுவார்கள். உலர்ந்த சொர சொரப்பான சருமத்தை நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் பற்றிக் கொள்ளுகின்றன.

காரோட்டீனை நேரடியாக ஊசி மூலம் உடலுக்குள் செலுத்திப் பரிசோதனைகள் நடத்தியதில் இரண்டு மாதங்களில் 90% பேர்களுக்கு சூரிய எரிப்பிலிருந்து மீட்சி கிடைப்பதில் அனுகூலம் தெரிந்ததாம். எனவே காரெட்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதன் மூலம் நம் சருமத்திற்கு ஏற்படும் இப் பிரச்சினைகளை ஓரளவு தடுக்கலாம். இரண்டு பவுண்டு காரெட்டில் 15 மிலி கிராம் பேடா காரோட்டீன் உள்ளதாகக் கூறுகிறார்கள். இது ஒரு விடமின் ஏ மாத்திரைக்குச் சமம்.

காரெட் வெகு நாட்கள் வரை மார்ஜரின் வெண்ணெய் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்டு டின்களில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளுக்கும் நிறத்தைச் சேர்க்க பயன்படுத்தப்பட்டதாம்.

காரோட்டீன் சத்து புற்றுநோயைத் தடுக்கவும் உதவும் என்பதை இப்போது கண்டு பிடித்துள்ளார்கள். புற்று நோய் அணுக்களை அழித்து, இந் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை காரோட்டீன் அளிக்கிறதாம்.

நம் சருமம் சுருங்கி சீக்கிரமாக மூப்படைவதையும் காரோடீன் சத்து தடுக்கிறதாம். உடல் அழகே, சருமத்தின் பளபளப்பிலிருந்து தான் ஆரம்பிக்கிறது. நம் சருமத்தைப் பாது காத்து, கண்களுக்கு ஒளியூட்டி, கூந்தலை வளர்த்து நோய்த் தடுப்புச் சக்தியையும் அளிக்கும் காரோடீன் சத்து அடங்கிய காரெட் பெண்களுக்கு தங்கத்தைப் போன்ற மதிப்புள்ளது என்று ஏன் சொல்லக் கூடாது?

— லக்ஷ்மி ரமணன்.



அன்றிரவு வசு தன் கணவனை, 'பிலு பிலு' வென்று பிடித்துக் கொண்டாள். ''அவள் தான் கொஞ்சங்கூட விவேகமில்லாம பேசறான்னா உங்களுக்கு எங்கே போச்சு புத்தி? என்னமோ உங்க தங்கை பெரிய சாதனை பண்ணினா மாதிரின்னா சிரிச்சு மகிழ்ந்துக்கறேள்?''

மணி சிரித்துக் கொண்டான். ''இதோ பார் வசு! நாம இருக்கப் போறதோ நாலு நாள் தான். எதுக்கு வம்பு? ஏதாவது சொல்லப்போய் அவ மூஞ்சியை தூக்கி வச்சுண்டு, அவள் குணம் தெரியாதா?'' என்றான்.

''அதுக்காக! எவளோ ஒருத்தியோட வயிற்றெரிச்சலே தான் உங்க தங்கை சிரிக்கணமாக்கும்?'' வெடுக்கென்று கேட்டாள் வசு. அவள் கேட்பது நியாயம் தான். ஆனால் மணிக்கோ என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை.

''நீதான் போய்ச் சொல்லிப் பாரேன்.''

'''ஆமாம் வேறே வினையே வேண்டாம்.



எனக்குப் பொறாமைன்னு நினைச்சுக்கறத்துக்கு.'' கூறிவிட்டு அத்துடன் வாதம் செய்வதை நிறுத்திக் கொண்டாள் வசு. கணவன் கேட்க மாட்டான் என்று தெரியும். தானும் கூற முடியாது. ஆனால் இதற்கு எப்படியும் ஒரு நல்ல தீர்வு காண வேண்டும். சித்தி வீட்டுக்குப் போனால் ஒரு வழி பிறக்கும். இந்த எண்ணம் கொடுத்த நிறைவில் உறங்கிப் போனாள் வசு.

வசு என்ற வசுமதிக்குத் திருமணமாகி ஆறு மாதங்கள் தான் ஆகின்றன. அவளுக்குப் பிறந்த வீடும் புகுந்த வீடும் பெங்களூரில்தான். கணவனுக்கு பெங்களூரை அடுத்த சிக்மகளூரில் வங்கியில் உத்தியோகம். இப்போது தன் சித்தி பெண் திருமணத்திற்கு கணவனுடன் வந்திருந்தாள். இடையே சில விடுமுறை நாட்கள் வந்ததால் நான்கு நாட்கள் முன்னதாகவே வந்து விட்டாள்.

அவளுடைய நாத்தனார் பிரேமா தனியார் நிறுவனமொன்றில் வேலை பார்க்கிறாள். கை நிறைய சம்பளம். இன்னும் திருமணமாகவில்லை. அதில் அவ்வளவாக நாட்டமுமில்லை என்றே கூறலாம்.

வசுதான் மூத்த மருமகள். மைத்துனரும் ஒருவர் உண்டு.

கடந்த வாரம் ஒருநாள் வசுவின் நாத்

பால் பாயசம் செய்வதற்கு, பச்சரிசியை நன்றாகக் களைந்து, ½ மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு, பாலில் வேக வைக்க வேண்டும். சிறிது, சிறிதாகப் பாலைச் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் தான், கோவா மணத்துடன் இருக்கும்.

— பார்வதி.

தனாரும், மைத்துனரும் ஸ்கூட்டரில் சென்று கொண்டிருக்கையில் அவர்களைக் கடந்து ஒரு ஸ்கூட்டர் வேகமாய்ச் சென்றதாம். அதில் இளம் ஜோடி ஒன்று உல்லாசமாகப் பேசி சிரித்துக் கொண்டே சென்றார்களாம். கணவனின் இடுப்பை உல்லாசமாய் ஒரு கையில் பிடித்துக் கொண்டிருந்த அந்த பெண், மற்றொரு கையில் பச்சிளங்குழந்தை ஒன்றையும் இரண்டு பாக்கெட்களையும் வைத்திருந்தாளாம். பேச்சு ஸ்வாரஸ்யத்தில் ஒரு பாக்கெட் நழுவி விழுந்தது கூடத் தெரியவில்லையாம்.

பிரேமாவும், மோகனும் கை தட்டி அழைத்தது கூடத் தெரியாமல் அவர்கள் பறந்திருக்கிறார்கள். பிரேமா பாக்கெட்டைப் பிரித்துப் பார்த்திருக்கிறாள். அதில் புத்தம் புதிய 'ப்யூர் மைசூர் ஸில்க்' ஸாரி ஒன்று, மற்றும் ட்ரைகிளீனிங்கிலிருந்து எடுத்துச் செல்லும் ஸாரி ஒன்று, சிறிது பணம் எல்லாம் இருந்ததாம். ட்ரைகிளீனிங் புடைவையுடன் ரசீதும் இருந்ததாம்.

வசுவின் கோபத்திற்கு இதுதான் காரணம். ரசீதை வைத்துக் கொண்டு போய் கேட்டால் விலாசம் கிடைக்கும். அல்லது "ஹிண்டு" போன்ற நாளிதழில் விளம்பரம் கொடுத்தால் போதுமே. உரிய நபரிடம் பொருளை ஒப்படைத்து விடலாமே. இவளுக்கிருக்கும் புடைவைகளுக்கு இரண்டு பீரோக்கள் போதவில்லை. இதில் ஏதோ புதையல் கிடைத்தது போல் இதைப் பற்றி கூறி மகிழ்ந்து கொள்கிறாளே வெட்கமில்லை.

பாவம்! அந்த பெண் என்ன விசேஷத்திற்காக வாங்கிச் செல்கிறாளோ? ஆயிரம் ரூபாய் பொருளை பறி கொடுத்துவிட்டு மகிழ்ச்சியாகவா கொண்டாட முடியும்? பாவம்! அன்று சிரித்துப் பேசிய கணவன் அந்தப் பெண்ணை என்னமாய் புடைத்தெடுக்கிறானோ? வசுவிற்கு அழுகையே வந்துவிட்டது. திருமணமாயிருந்தால் பிரேமாவுக்கு இதெல்லாம் புரியும் என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

மறுநாள் காலை வேலை ஆன கையோடு புறப்பட்டாள் சித்தி வீட்டுக்கு. சித்தி பெண்கள் ராதுவும் மாலுவும் சரியான அரட்டைகள். ராதுவுக்குத்தான் இப்போது திருமணம். மூத்தவள் மாலுவுக்கு மணமாகி ஒரு வருடம் ஆகிறது. பேச்சு வாக்கில் மெதுவே விஷயத்தைக் கிளப்பினாள் வசு.

கேட்டவுடனேயே, மாலு, ராது, சித்தி மூவரும் 'அச்சச்சோ' என்று ஆளுக்கு ஒன்றாக ஆரம்பித்தனர். "ஆனாலும் உன் நாத்தனார் சரியான ராங்கிக்காரி வசுக்கா.. அந்தப் புடைவையை உடுத்திக் கொண்டால் கம்பளிப் பூச்சிபோல் உறுத்தாதோ?" இது ராது.

சித்தி ரொம்ப வருத்தப் பட்டாள். "படித்து வேலைக்குப் போகும் பெண் இப்படி அல்பத்தனமாய் நடந்து கொள்கிறாளே. அவாவா சோஷல் சர்வீஸ் அது இதுன்னு செய்யறேங்கறா இவ என்னடான்னா இப்படி...." என்று புலம்பினாள்.

மாலு ஆரம்பித்தாள், "இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் நானும் இவரும் ஸ்கூட்டரில் போயிண்டிருந்தோம். அப்போ ஹாண்ட் பாக் பிடி திறந்து பணம் கொஞ்சம் சிதறிடுத்து. அதுக்கே இவர் என்னைத் திட்டி தீர்த்துட்டார். ப்யூர் 'மைசூர் ஸில்க்'ன்னா கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் ரூபாய் இருக்குமே. அதைத்தவிர இன்னொரு புடைவை, பணம் வேறே, யப்பா! பாவம் அந்த பொண்ணு. ஒண்ணும் வேண்டாம். பேப்பர்லே கரெக்டா, இன்னின்னது இருந்ததுன்னு தெரியப்படுத்தறவா இந்த அட்ரஸ் அல்லது தபால் பெட்டி எண்ணுக்கு எழுதவும்னு விளம்பரம் கொடுத்தால் போதுமே." என்று கூறி முடித்தாள்.

"அதுக்கு கஷ்டமாயிருந்தா அதான் ட்ரைக்ளீனிங் அட்ரஸ் இருக்கே. அங்கே போனால் வீட்டு அட்ரஸ் கிடைக்கும். ஒரு லெட்டர் போட்டால் தீர்ந்தது." வசுவும் தன் ஐடியாவைச் சொன்னாள்.

"ஒண்ணு செய் வசு, நீ பிரேமாவை கட்டாயம் கல்யாணத்துக்கு அழைச்சுண்டு வா. நான் பேசி அவளை வழிக்கு கொண்டு வரேனா இல்லையா பார்." மாலு உறுதி மொழிந்தாள்.

கல்யாணத்தன்று பிரேமாவையும் அழைத்து வந்தாள் வசு. பொதுவாக விஷயங்கள் பேசிய பிறகு மாலு ஆரம்பித்தாள். "இந்த புடைவை ரொம்ப நன்னாயிருக்கு பிரேமா ஷிபானா?"

"ஆமாம். இம்போர்டட் வெரைட்டி. ஓவர்ஸீஸ் ஸாரி ஸ்டோர்ஸில் வாங்கினேன்."

"கல்யாணமான புதிதில் இதேமாதிரி ஒரு ஸாரி இவர் வாங்கிக் கொடுத்தார். ரொம்ப நன்னாயிருக்குன்னு எல்லாரும் கண் போட்டா. ஒரே வாரம் தான். நந்தி ஹில்ஸ் போனோமா, திரும்பி வரும்போது பார்த்தா புடைவையைக் காணோம். லாட்ஜில் யார் எடுத்திருப்பான்னு நினைக்கறது? எடுத்தவா நாசமாப் போகன்னு திட்டிட்டுக் கிளம்பினோம். ஆனால் இவர் வழியெல்லாம் என்னைத் திட்டின திட்டிருக்கே... கொஞ்சங்கூட பொறுப்பில்லை அது இதுன்னு. முதன் முதலில் என் பர்த்டேக்கு வாங்கிக் கொடுத்தது." கண்களில் கண்ணீர் கூட வரவழைத்துக் கொண்டு மாலு பிரமாத

எனது புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
இது துவைக்கிறது,
உலர்த்துகிறது,
நடக்கிறது,
பேசவும் செய்கிறது!



புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட். மற்றவற்றை அரை குறையாகக் காட்டும் ஒரு வாஷிங் மெஷின். இது துவைத்து உலர்த்துகிறது.

உங்களுடன் பேசுகிறது!

துவைத்து முடிந்தவுடன் இந்த வாஷிங் மெஷினில் உள்ள பஸ்ஸர் ஒலித்து உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. காத்திருக்கவோ, கவலைப்படவோ தேவையில்லை.

இது நடக்கிறது!

குளியல் அறையில் இருந்து துணி உலர்த்தும் கொடி வரை இதை நீங்கள் உருட்டிச் செல்லலாம். உங்கள் கணவர் குளியல் அறையில் தாராளமாக சவரம் செய்து, ஆடிப்பாடிக் குளிக்கலாம். (தண்ணீர் கஷ்டமும், இடப்பிரச்சினையும் உள்ள இந்த நாளில் இது அவசியம்தானே!)

நீடித்து உழைத்திட, உறுதியாக . உருவாக்கப்பட்டது

நவீன ஜப்பானிய வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில்நுட்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது மகாராஜா வாஷ்எய்ட். இந்திய நிலைமைக்கு ஏற்ப நாங்கள் நேர்த்தியாக்கியுள்ளோம். ஆயுள் முழுவதும் உழைத்திட பி.பி. கோ பாலிமெர் வாஷிங் டப் இதில் உள்ளது. கடினமாக உழைக்கும் இதன் மோட்டார், தாறுமாறான மின்சப்ளையைத் தாங்கிக் கொள்ளும்! எவ்வளவு துணிகளை வேண்டுமானாலும் துவைத்து, உலர்த்தலாம். மெஷின் சூடேறாது.

உங்கள் துணிகளைப் புத்தம் புதிதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. கவலை வேண்டாம். ஷாக்கோ, அதிர்ச்சியோ இல்லை.

மகாராஜா உத்தரவாதம்

15 ஆண்டுகளாக உங்களுக்கு மிகச்சிறந்த வீட்டுச் சாதனங்களை வழங்கிவரும் ஒரு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
உங்கள் மெஷின் தடையின்றி இயங்கிட எங்கள் சர்வீஸ் இஞ்சினியர்கள் உதவுகின்றனர்.
புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட். ஒரு மூட்டைத் துணியையும் துவைத்து உலர்த்துகிறது அயராமல்.

வெற்றிகரமான வீட்டுச் சாதனங்களின் மகாராஜா பரம்பரை.



JUICER-BLENDER SANDWICH TOASTER MIXER-GRINDER AUTOMATIC ELECTRIC IRON VACUUM CLEANER

இன்றே அருகிலுள்ள டீலரை அணுகுங்கள்.

Maharaja WASHAID

உங்கள் துணிகளை எடுப்பாக்குகிறது!

CLARION D 177 TAM

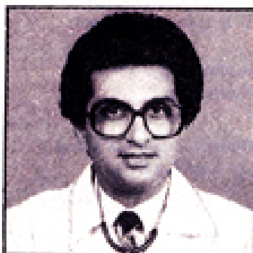


எண்ணிப் பாருங்கள்–இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் இவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள் என்று.

நீங்களே பெருமிதப்படக்கூடிய வகையில் ஆரோக்கியத்தின் சின்னமாக இவர்கள் திகழக்கூடும். ஏனெனில் தாய் என்ற முறையில் உங்களால் முடிந்த எல்லாவற்றையும் இவர்களின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் காட்டும் அன்பின் முக்கிய அம்சமே இவர்களின் உடல் நலனுக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்துகளை முழுமையாகப் பெற்றுத் தருவதுதானே.

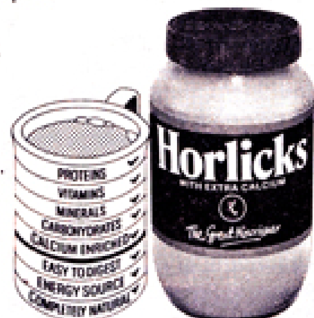
ஹார்லிக்ஸ் அளிக்கும் ஊட்டச்சத்து. இவர்களின் வளரும் வயதுக்கேற்ற ஊட்டச் சத்து.



"ஹார்லிக்ஸில் அடங்கியுள்ள
முக்கிய ஊட்டச்சத்துகள்–
புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ்,
மினரல்ஸ் மற்றும்
கார்போஹைட்ரேட்ஸ்
ஆரோக்கியத்திற்கும்,
வளர்ச்சிக்கும் மிக உகந்தவை.

இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள
கூடுதல் கால்ஷியம் வலுவான
பற்களுக்கும், ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும்
இன்றியமையாதது.

வளரும் குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற தெம்பும்,
முழுமையான ஆரோக்கியமும் அளிக்கவல்லது."



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA 6223 TAM

மாகவே நடித்தாள். பிரேமா ஒரு மாதிரியாக நெளிவதை அனைவருமே காணத் தவற வில்லை. அதற்குப் பிறகு அவள் யாருடனும் சரியாகவே பேசவில்லை.

இரண்டு நாட்கள் நகர்ந்தன. ஞாயிறன்று காலை வசு ஊருக்கு புறப்படத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தாள். வாசலில் யாரோ காலிங் பெல் அடித்தனர். ஒரு பெண் குழந் தையுடன் நின்றிருந்தாள். அவள் கணவன் வாசலில் ஸ்கூட்டரில். வசுவுக்குப் பாதி புரிந்தது. பாதி புரியவில்லை.

''எக்ஸ்க்யூஸ் மீ, இல்லி மிஸ் பிரேமா அந்தே ஒப்ரு இதாரா?'' வந்தவள் கன்னடத் தில் வினவினாள்.

''ஹெளது, ப்ளீஸ் கம் இன்,'' என்று கூறி, ''பிரேமா, ஸம்படி ஹாஸ் கம்,'' என்று பிரேமாவை அழைத்தாள் வசு.

பிரேமா வந்ததும் வந்தவள் அவள் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டாள். ''நன் ஹெசரு ஷோபா. பஸவங் குடியினிந்து பர்த்தினி,'' நென்னே நிம் காகித பந்த்து.'' என்று ஆரம்பித்தாள்.

''ப்ளீஸ் ஸிட் டவுன், யூ ஆல்ஸோ ப்ளீஸ் கம்,'' என்று அவள் கணவரையும் அழைத் தாள் பிரேமா. இருவரும் வந்து அமர்ந் தனர்.

பிரேமா, அன்று அவர்கள் ஸ்கூட்டரில் வேகமாகச் சென்றதையும், தாங்கள் அழைத்தது கூடக் கேளாமல் விரைந்ததை யும் கூறி, ஒரு வாரமாகத் தனக்கு நேரமே கிடைக்கவில்லை என்றும் கூறி கடந்த வியாழனன்று தான் ட்ரைக்ளீனிங் சென்று அட்ரஸ் கிடைக்கப் பெற்றுக் கடிதம் எழுதி யதையும் கூறி முடித்தாள்.

பாக்கெட்டைப் பார்த்ததும் அந்த பெண் ணிற்குக் கண்களில் நீர் தளும்பி விட்டது. கால்களில் விழாத குறையாக நன்றி கூறி, கடந்த வாரம் அழுகையுடன் நடைபெற்ற தங்கள் 'வெட்டிங் டே'யை அன்றுதான் கொண்டாடப் போவதாகக் கூறி, பிரேமா வுக்கும் ஒரு ஸ்வீட் பாக்கெட் கொடுத்தாள்.

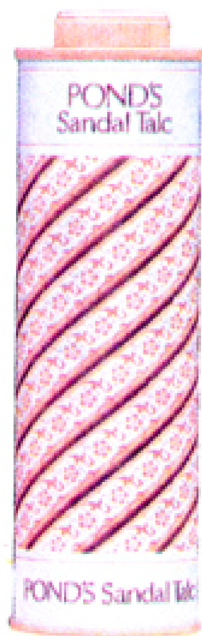
''தாங்க்ஸ் மாலு,'' உன் நடிப்பு ஒரு தம்ப தியின் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாயிற்று. பிரே மாவும் கல்நெஞ்சுக்காரி அல்ல. வசு மனத் தில் மாலுவையும் பிரேமாவையும் சேர்த்தே வாழ்த்தினாள். இந்த முறை வந்ததற்கு ஒரு நல்ல காரியம் செய்த நிறைவு மனத்தில் பொங்கி வழிந்தது.

ஆரஞ்சுப் பழத் தோலை பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் வதக்கி, ஒரு பச்சை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைத்து, தயிரில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டி பச்சடி செய்தால், பொடி சாதத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ள சுவையாக இருக்கும்.

— உமா.



PONDS



பொன் நகைகள்
மின்னிட... சந்தன
நறுமணம் கமழ்ந்திட...

இனிய உணர்வுகள் மனதில் மலர்ந்திடும் கணங்கள். உங்கள் மேனியில் பொன் நகைகள் மின்னிட, தூய சந்தனத்தின் நறுமணம் கமழ்ந்திட இதுவரை அனுபவித்தறியா உணர்வுகளால் உள்ளம் பூரிக்கிறது; பெண்மை உங்களிடம் பூரண பொலிவு பெறுகிறது.

அரிய நறுமணம்.
மதிப்பில் பொன்னைப்
போல் உயர்ந்தது.

பாண்ட்ஸ்
சாண்டல்
டால்க்

HTA 7023

இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர்-89

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மேஷ ராசிக்காரர்களுக்கு மோசமான நிலை. ஏதோ ஒரு விதத்தில் எப்படியோ சிரமும் குழப்பமும், வியாதியும், வம்பும் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். நகைகள் அடகு வைக்க வரும். அல்லது கடன் வாங்க வேண்டியிருக்கும். உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு மெடிகல் லீவ் போட்டு விடலாமா என்ற சிந்தனை ஏற்படும். அந்த அளவிற்கு நிம்மதியின்மை தெரிகிறது. புதுமைத் தம்பதிகளுக்கிடையே பூசல் ஏற்படும். அது சீர் செனத்தி என்ற ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஏற்பட்ட குறையின் காரணமாக ஏற்படும். தொழில்துறையினர் மந்தநிலையில் தொழில் நடப்பதைக் காணலாம். ஆயினும் குருபார்வையின் காரணமாக எதையும் சமாளிக்கும் ஆற்றல் பெறுவர். வங்கி போன்ற பணம் புரளும் இடத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் ஏமாறுவதற்கும், ஏளனத்திற்கு ஆளாகவும் வாய்ப்பு உண்டு.

•

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2— ஆம் பாதங்கள்.

நீண்ட கால வேதனை, சோதனை இவைகளிலிருந்து விடுபடக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படும். இந்தமாதம் நல்லதொரு சூழ்நிலை ஏற்படும். இதுவரை ஏற்பட்டிருந்த தடங்கல், தயக்கம், மயக்கம் எதுவாயினும், எந்தத் துறையில் ஏற்பட்டிருந்தாலும் அவைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். கோர்ட்டு, கச்சேரி, தாவாக்களில் வெற்றி ஏற்படும். எந்தக் காரணத்தாலோ ஓரம் கட்டப்பட்டிருந்த நீங்கள் அது அரசியலானாலும் சரி அல்லது உத்தியோகத் துறையானாலும் சரி, இந்த மாதத்தில் உங்களுக்குரிய அந்தஸ்து உங்களைத்தேடி நாடி வரும். எரிபொருள் துறையினர் ஏற்றம் பெறுவர். விருந்து கேளிக்கை இவைகளில் மதிப்புடன் பங்கு பெறுவீர்கள். ஆனால் வயிற்றையும் வாயையும் சற்று கட்டி வைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இவை இரண்டும் உங்களை சஞ்சலத்தில் ஆழ்த்திவிடும். மற்றபடி நல்ல மாதமே!

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3— ஆம் பாதங்கள்

இராசி நாதனாகிய புதனுக்கு, அதிதேவையான திருமாலின் திருவருள் பெறுகின்ற நிலை இவர்களுக்கு உண்டு. மார்கழி மாதத்துக் கண்ணன், மாதத்தின் பிற் பகுதியில் உங்களை நோக்கி புன்னகை பூத்தருள்வார். எனவே சற்று மகிழ்ச்சியான மாதம். தாம்பத்திய உறவு நன்கு பரிமளிக்கும். வீடு கட்டுவதற்குரிய வசதிகள் தேடிவரும். இதுவரை இழுபறியிலிருந்த ஒரு முக்கியமான விவகாரம் — அது சொத்து சம்பந்தமான பாகப் பிரிவினையாகவும் இருக்கலாம் அல்லது தடைபட்ட திருமணமாகவும் இருக்கலாம். நல்ல நிலையில் சுமூகமாகத் தீரும். மகிழ்ச்சியும், சேர்க்கும். யாத்திரை உண்டு. புதியதாய் பாடும் கலைஞர்களும், ஆட வல்லவர்களும் அரங்கேற்றம் பெறுவர். பரிசும் புகழும் வரும். நல்லதொரு மாதம் தான். அனுபவியுங்கள்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இன்பமும் துன்பமும் மாறி வருகின்ற மாதம். புதன் சனி நல்லது நடக்க அருள் புரிவார்கள். ஆனால் மற்ற கிரகங்கள் வலிமை இழந்திருக்கின்றன. எனவே புதிய



அந்தக் கடுமையான தலைவலிக்கு அவசியம் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்!

மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி, துடிதுடிக்கச் செய்யும் முதுகுவலி மற்றும் சுளுக்கு ஆகிய உபாதைகளுக்கு உங்களுக்குத் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங். நம்பிக் கைக்குரிய அமிர்தாஞ்சன் நிறுவனம் அளித் திடும் வெண்மைநிற பாம். வலிகளிலிருந்து பாதுகாப்பான, நிச்சயமான நிவாரணம் அளிப்பதில் ஏறக்குறைய நூறாண்டு கால அனுபவத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.





அமிர்தாஞ்சன்
ஸ்ட்ராங்

கடுமையான வலிகளுக்கும் நோவுகளுக்கும்

அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்

O&M 17306TM

முயற்சிகள் தள்ளிப் போட வேண்டி வரும். ஒரு சில பெண்கள் வம்புகளுக்கும் வீண் வதந்திகளுக்கும் ஆளாக வேண்டி வரும். அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் தங்களுடன் நெருங்கிப் பழகும் ஆண்களுடன் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டியதவசியம். வீண் புரளிக்கு வாய்ப்பு உண்டு. வங்கிகளில் பணிபுரியும் பணப் பொறுப்பெற்றுள்ள பெண்கள் ஒரு வினாடி நேர அலட்சியத்திற்குக்கூட இடம் தராமல் மிகக் கவனமுடன் செயல்படுக. இல்லையேல் உங்களுடன் பணிபுரியும் பொன்மேனி கொண்ட ஒருவரால் வஞ்சிக்கப்படும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. ஒரு சிலருக்குக் கண் பாதிக்கப்படலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

குருவைத் தவிர மற்றவர்கள் அனுகூல நிலையில் இல்லை. ஒரு சிலரது வீட்டில் ஆண் ஜனனம் ஏற்படும். பதவி மாற்றமோ, இடமாற்றமோ ஏற்பட்டு கணவன், மக்களைப் பிரிந்து வேறு இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய நிலை இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும். அல்லது கணவன் மாற்றலாகி, அவர் குடும்பத்தை விட்டு தூர இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். புனித யாத்திரை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஒரு சிலருக்கு உண்டு. நல்லதொரு லாபகரமான மாதமாகக் கூற முடியவில்லை. எனவே, சற்றுக் கவலையுடன் பிரச்னையை அணுக வேண்டியிருக்கும். வாக்கு நாணயம் தவற வேண்டிய வாய்ப்பு உண்டு. எனவே வார்த்தை கொடுப்பதற்கு முன் சிந்தித்துச் செயல்படுக.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்கள் எண்ணியது நடக்கும். கேட்டது கிடைக்கும். பதவியேற்றமோ அரசியலோ அல்லது புனிதப் பயணங்களோ எதுவானாலும், எண்ணியபடி கைகூடி வரும். வாகன யோகம் ஒரு சிலருக்குக் கிடைக்கும். தனலாபமும் உண்டு. அடகுக்குப் போன நகைகள் மீண்டும் வந்து சேரும். எனினும் தாயாரின் உடல் நிலை பற்றிப் பெரிதும் கவலைப்பட வேண்டி வரும். கோச்சார ரீதியாகத் தாயைப் பிரியும் சூழ்நிலை உருவாகும். மற்றபடி சிறந்த மாதமே. இராசி நாதனாகிய புதனுக்கு அதிதேவதை திருமால். மாதத்தில் மார்கழியாக கண்ணன் இருப்பதால் அவனது திருநாமங்களை உச்சரித்துத் தாயின் வேதனையைக் குறைக்கும் வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி மன மகிழ்ச்சியைத் தருவதற்குப் பதிலாக, மனஉளைச்சலைத் தான் தரும் எனத் தெரிகிறது. அலுவலகத்தில் அலைச்சலும் அமைதியின்மையும் ஏற்படும். ஆயினும் இராசியை குரு பார்ப்பதன் மூலம், கஷ்டங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படும். பிற்பகுதி நிலை மாறும். வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி, முற்பாதியில் ஏற்பட்ட அலைச்சலும் மன உளைச்சலும் மாறி, மன மகிழ்ச்சிக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கும் சூழ்நிலை உருவாகும். தேங்கிக் கிடந்த பதவி உயர்வு சம்பந்தமான கோப்புகள் அனுகூலமான முறையில் முடிவெடுக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக முடியும். கடிதப் போக்குவரத்தில் எதிர்பார்த்த ஆதாயம் கிடைக்கும். பெரியோர்கள், ஞானிகள் ஆகிய ஆன்றோர்களைக் காண்பதற்கும் அவர்களது அறிவுரைகளைக் கேட்பதற்குமான சூழ்நிலை உருவாகும். முற்பகுதியில் அதிக கவனமும் பிற்பகுதியில் அடக்கமும் இருந்தால் அனைத்தும் நலமாக முடியும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4— ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிக ராசிக்காரர்களுக்குச் சுக்கிரன் ஒருவனே புத்திரோற்பத்திக்கு அருள் பாலிப்பவர். இதுவரை இல்லாதவர்களுக்கு இம்மாதத்தில் அனுகூல நிலை உள்ளது. குழந்தைபெற இருப்பவர்கள் ஆண் மகனைப் பெறும் வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் ஜாதகத்தில் நீச குருவாகவோ அல்லது குரு பலம் குறைந்தவர்களாகவோ இருந்தால் ஆண் மகவுக்கு உத்தரவாதமில்லை. மற்றபடி கிரகங்கள் சாதகமாக இல்லை. வம்புக்கும், வழக்கத்திற்கும், இகழ்ச்சிக்கும் நெகிழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். கவனக் குறைவாலோ ஞாபக மறதியாலோ ஒரு நஷ்டத்திற்கு ஆளாவீர்கள். வங்கியில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு வேதனையும் சோதனையும் ஏற்படும். எனவே, எச்சரிக்கையுடன் எதிலும் ஈடுபடும் சூழ்நிலையே இருப்பதால் அதற்கேற்ப நடந்து கொண்டு நிலையைச் சமாளிக்கலாம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று மந்தமான நிலை. எதிலும் ஒரு தேக்கம், ஏனோ, எப்படியோ ஓர் ஏக்கம் எனச் சற்று அமைதிக் குறைவு தென்படுகிறது. எனினும் ராசிநாதனின் அருள் பார்வை காரணமாகக் குரு

பலம் ஏற்பட்டு இதுவரை நடைபெறாத அல்லது கைகூடி வராத திருமணம் நல்ல இடத்துச் சம்பந்தத்துடன் கைகூடி வரும். விட்டுவிட வேண்டாம். பிறகு பல மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். மற்றபடி மற்ற எந்த நிலையும் சுபிட்சமாகத் தெரியவில்லை. வீண் வம்புக்கும், வழக்கிற்கும் தலை கொடுக்க வேண்டியதாயிருக்கும். ஏற்றமும் இறக்கமும் இருக்கத்தான் செய்யும். சைவ சித்தாந்த நெறிக்கு ஏற்ப அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி நன்கு அமையும். எடுத்த காரியத்தில் எப்படியும் வெற்றி கிடைக்கும். ஆனால் பிற்பகுதியில் அவ்வாறு கூற இயலாத நிலை தெரிகிறது. இன்பமும் துன்பமும் கலந்து வருகின்ற மாதம். வீடு கட்ட, தொழில் ஆரம்பிக்க வித்தை பயில ஏற்ற சூழ்நிலை முதல் இரண்டு வாரத்தில் நன்றாக உள்ளது. பிற்பகுதியில் செய்த வேலைக்குக் கூலி கிடைத்தாலே போதும் என்ற நிலை உருவாகும். அசல் வந்தால் போதும் வட்டி வேண்டாம் என்று கூறுமளவுக்குக் கெடுபிடியான நிலை. மகர ராசிக்காரர்களுக்கு நிற்க நேரமில்லாமல் வேலை இருக்கும். ஆனால் நிகர லாபமோ 0 ஆகத்தான் இருக்கும். கவனித்துச் செயல்பட வேண்டிய சூழ்நிலை மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உண்டு.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரகன், ராகு, கேது இவர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் மனமாரக் கொடுக்கிறார்கள். பின் என்ன அனுபவிக்க வேண்டியது தானே! ஆனால் தோல் வியாதி உள்ளவர்கள் வேதனைப்பட வேண்டி இருக்கும். மருந்துக்குக் கூட கட்டுப்படாத அளவிற்கு விபரீதமாகத் தோன்றும். ஆயினும் குருவின் பார்வையால் வேதனை தீரும். கும்ப ராசிக்காரர்கள் 1989—ஆம் ஆண்டு நன்மையையே அதிகம் அனுபவித்தவர்கள். இந்த நிலை இன்னும் சில மாதங்களுக்கு இருக்கும். கும்ப ராசிக்காரர்கள் ஒருவர் குடும்பத்தில் இருந்தாலே போதும். வேதனைகளும் வேற்றுமைகளும் குறைந்து சாதனை படைத்து விடலாம். அந்த அளவிற்கு அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

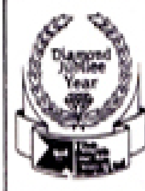
நட்சத்திரத்திலும் கடைசி ரேவதி. இவ்வருடத்தின் மாதங்களிலும் கடைசி மாதம் இம் மாதம். எனவே இனிவரும் நாட்கள் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு நன்மை அதிகம் தரும் நாட்களாக இருக்கும். இதுவரை இருந்த மந்த கதி மாறும். வேதனை தீரும். வெற்றிகள் கைகூடி வரும். திருமணம், புது மனைப் புகுவிழா, உபநயனம் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்க அஸ்திவாரம் இந்த மாதத்தில் ஏற்படுத்துவீர்கள். பொன்னும், பணமும், புகழும் வந்தடையும். சினிமாக்காரர்கள், இலக்கிய கர்த்தாக்கள்; பேச்சாற்றல் மிக்கவர்கள், பட இயக்குனர்கள், தொழில் வல்லுநர்கள் என யாராயிருந்தாலும் இனி தங்களது செயல்திறனில் வேகமும், வெற்றியும் காண்பார்கள். வீடு வாகனாதி யோகங்கள் உண்டாகி சுபிட்சம் நிலவும். அந்த அளவிற்கு இந்த மாதத்தின் நிகழ்ச்சிகள் அடிப்படையாக அமையும்.

என்றோ மறைந்தவர்களுக்கு இன்று என்னும் நீரும் ஏன்?

தலைப்பிற்கும் கைரேகைக் கலைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறதல்லவா? உள்ளபடியே உள்ளங்கைக்கும் மேலே கூறப்பட்டுள்ள தலைப்புக்கும்தான் அதிக தொடர்பு உண்டு. ஏற்கெனவே எழுதியுள்ளது போல் கட்டை விரல் உள்ளங்கையு



வாழ்க்கைக்கோர் பரிசு





அதோ...
கண்சிமிட்டும் விண்மீன் —
அழைத்திடுகிறது — வாருங்கள் —
கிழக்கிலிருந்து வந்த நல்லோரைப்
போல வாருங்கள் —
பரிசுகளுடன் வாருங்கள் —
மேன்மைமிகு ஆண்டவனை துதிபாடி,
கொண்டாடிட, பரிசுகள் வழங்கிட —
வாருங்கள்.
ஆசிகளுடனே பேரின்ப வாழ்வை
பெற்றிட வாருங்கள்!
கிறிஸ்துமஸின் புத்துணர்ச்சி
என்றென்றும் உங்களுடன் இருக்கட்டும்!



The South Indian Bank Ltd

Regd. Office : Trichur, Kerala.

SASI/SIB/5/89

டன் இணையும் இடம் சுக்கிர மேட்டின் மிக முக்கிய பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அவ்வாறு இணையும் இடத்தில் சங்கிலித் தொடர் ஆண்கள் கையில் அவசியம் (x-y) இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சந்தான சம்பத்து உண்டாகும் என ஒருமுறை எழுதியுள்ளேன். உள்ளங்கையில் உள்ள சுக்கிர மேடு குழந்தைகள் பிறப்பதற்குரிய சுக்கிலத்தை உண்டுபண்ணும் சுக்கிர பகவான் அமைந்துள்ள இடமாகும். இந்த இடம் பிதுர் பாக்கியத்திற்கும் காரணமாக அமைந்துள்ள இடமாகும். அமாவாசை போன்ற பிதுர் தினங்களில் ஆண்கள் தங்களுக்கு முன் இருந்து என்றோ மறைந்து போன மூன்று தலைமுறையினர்க்குத் தர்ப்பணம் விட வேண்டியது தலையாய கடன் என சாத்திரங்கள் கூறுவதை நாம் அறிவோம். அவ்வாறு தர்ப்பணம் விடும் போது எள்ளையும் நீரையும் சுக்கிரமேட்டின் மீது படும்படி விட்டு, அந்த ஜலமும் எள்ளும் கட்டை விரல் பகுதியின் வழியாகக் கீழே விழ வேண்டும், என நியதி வகுத்ததேன்? இந்த இடத்தில் தான் கைரேகைக் கலைக்கும் இச் சடங்கிற்கும் தொடர்பு ஏற்படுகிறது.

அவ்வாறு முன்னோர்கள் மகிழும் போது யார் அவ்வாறு தர்ப்பணம் செய்கிறார்களோ அவர்களுக்குப் பின்னும் மூன்று தலைமுறை சந்ததிகள் உண்டாக வேண்டுமென அவர்கள் வாழ்த்தி, அந்தக் குறிப்பிட்ட சுக்கிர மேட்டில் உள்ள சுக்கிரனை, புத்திரப் பிராப்தி ஏற்பட அனுகூலம் செய்ய வேண்டுமென வேண்டுவார்களாம். அதனால் சந்ததித் தொடர்பு அறுபடாமல் இருக்க கட்டை விரலும், சுக்கிர மேடும் சேரும் இடம் (x-y) சங்கிலித் தொடர் தோன்றி, சந்ததி தொடரும் என உறுதி அளிக்கிறது. எனவேதான் எந்த ஆண் கையில் இந்தச் சங்கிலித் தொடர் சீராக இல்லாமல் இருக்கிறதோ (m-n) அவர்களுக்கு புத்திரப் பிராப்தியில் குறை ஏற்படும் சூழ்நிலை உருவாகும். அல்லது பிறக்கும் குழந்தை பெற்றோரைப் போல் இல்லாமல் நாத்திகனாகவோ, வேத தத்துவங்களைப் பற்றிக் குறை கூறும் புதல்வனாகவோ பிறந்திருப்பான். எனவே எள்ளும் நீரும் விடுவது நமது முன்னோர்கள் நமக்குச் சந்ததி வளர வேண்டும் என வாழ்த்துவதற்குத்தான் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு நியமமாகக் கடமை செய்து வருபவர்களின் சுக்கிரமேடு உப்பலாகவும், கட்டை விரல் உறுதியுடனும், இடையில் சங்கிலித் தொடருடனும் காட்சி அளிக்கும். அதே சமயம் அத்தகைய சடங்கைச் செய்யும் கணவனுடன் சேர்ந்து வைதிகர்களுக்கு தட்சணை வழங்கும் போது மனைவி உத்திரணியில் தீர்த்தம் விட்டு அந்த தட்சிணையை தந்து வணங்கும் போது அந்த இல்லாளும் முன்னோர்களின் மானசீகமான ஆசியையும், வைதிகர்கள் வாயால் வாழ்த்தையும் பெறுகிறாள். எனவே அத்தகைய பெண்களின் கைகளிலும் இத்தகைய சங்கிலித் தொடர் தானாக தோன்றி, அவளுக்குச் சந்ததி உண்டு என்பதைக் காட்டும் அதே சமயம், அந்த பெண்மணியின் சந்திரமேடும் அப்பழுக்கற்ற நிலையில் பளபளப்பாக ஒளி வீசித் திகழும். இப்படிப் பட்ட தம்பதிகளுக்கு போதும் என்ற அளவிற்கு மக்கட் செல்வம் ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியுடனும், சகல சௌபாக்கியத்துடனும் வாழ்வார்கள்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : கத்தரிக்காய் கடைசித் தேதி: 15.12.89.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



மகாபாரதத்திலும், அன்றாட வாழ்க்கையிலும்...

துரௌபதி

பின்னி

அழகு சேர்ப்பவர்கள்!

Interpub/BL/783/TAM

மேற்கேயும் சூரியன் உதிக்கும்

ஜனனி

வாசலில் டாக்ஸி வந்து நின்றது.
கமலாவிற்காக.

வீட்டின் முன் வராந்தாவில் அவள் பெட்டியும் படுக்கையும் தயாராக எடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்தன.

இனி இந்த வீட்டுக் கதவுகள் அவளுக்காகத் திறக்கப் படமாட்டா. அவளும் படி ஏறி வந்து தட்டப் போவதுமில்லை.

எல்லாமே முடிந்து விட்டன!

நான்கு வருடங்கள் முன்பு — மாலையும் கழுத்துமாகக், கோபியுடன் இதே வாசலில் அவள் வந்து நின்ற போது, 'வலது காலை எடுத்து வைத்து உள்ளே வாம்மா' எனச் சிரித்த முகத்துடன் வரவேற்ற அவள் மாமியார் இன்று அழுது வீங்கிய முகத்துடன் தன் அறையினுள் ஐக்கியமாகி இருந்தாள். பிள்ளை போய் விட்ட துயரம்!

மாடியறையில் அவள் மாமனார், தன் கையில் இருந்த எல்லாப் பத்திரங்களையும் அவசரம் அவசரமாகப் புரட்டிச் சரி பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். கமலாவின் கையெழுத்தும் எதிலாவது வாங்கப்படாமல் விட்டுப் போய் விட்டால் அப்புறம் எத்தனை சங்கடம்? நாளைக்கே எதையோ சொல்லிக் கொண்டு உரிமை கொண்டாடிக் கொண்டு வந்து நின்றால், என்ன செய்வது? பிள்ளையே போய் விட்டான். அப்புறம், 'நேற்று' வந்தவளிடம் பரிவு ஏன்? பச்சாதாபம்தான் ஏன்?

மைத்துனன்மார் இருவரும் கூட வீட்டில் இல்லை. ஒருவனுடைய அலுவலகத்தில் தணிக்கை. இன்னொருவனுக்குப் பெரிய அதிகாரியை வரவேற்க விமான நிலையம் போக வேண்டியிருந்தது. இரண்டு பேரும் அப்படித்தான் காரணங்கள் சொல்லி விட்டுப் போயிருந்தனர்.

ஆனால் இருவருமாகச் சேர்ந்து ஒரு தியேட்டரில் படம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். வீட்டில் தங்கியிருந்தால், கடைசி நிமிடத்தில் கமலாவின் கலங்கிய விழிகளையும், பரிதாப நிலையையும் கண்டு 'எங்கேயும் போக வேண்டாம்!' எனச் சொல்ல நேர்ந்து விட்டால்....?

நாத்தனார் சாந்தி; இன்னும் மணமாகவில்லை. கண்ணீர் மல்கக் கமலாவை வழி அனுப்ப அங்கே காத்திருந்தாள். இன்னும் அவளுக்கு மனிதத் தன்மை அறவே வற்றிப் போகவில்லை. அண்ணியாக இருந்தாலும் கூடக் கமலாவிடம் ஒரு உடன் பிறந்த பாசத்தை அவள் வளர்த்துக் கொண்டு விட்டாள்.

''போய் விட்டு வருகிறேன், அம்மா!'' என விடைபெற்றார் கமலாவின் தந்தை.

பெரிய இடத்துச் சம்பந்தம். அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் மாப்பிள்ளை என்றெல்லாம் பூரித்துப் போய்த் தன் சொத்துக்களில் பெரும் பகுதியை விற்று, அதன் காரணமாகப் பிள்ளைகளின் மனத்தாங்கலைச் சம்பாதித்துக் கொண்டு, தன் ஒரே பெண் கமலாவை இந்தக் கோபிக்குக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்த பின்னர் —

பெரிய பொறுப்பு ஒன்றை நிறைவேற்றியாகி விட்டது என நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்ட சமயத்தில் —

அந்தப் பொறுப்பு சுவரில் அடித்த பந்து போல் திரும்ப வந்து ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது.

''தன் பெண் மகாராணி மாதிரி இருக்கிறாள். மாமனாரும் மாமியாரும் தாங்கு தாங்கு என்று தாங்குகிறார்கள்'' எனப் பெருமைப்பட்டதில் தப்பே இல்லை.

தாங்கத்தான் செய்தார்கள் — காரணத்துடன்.

அமெரிக்காவிலிருந்து ஆயிரக்கணக்கில் பணம் அனுப்பி வந்தான் கோபி. இந்தியாவில் இருப்பது வருடத்தில் ஒரு மாதம். மருமகளைக் கடிந்து கொண்டு ஏதாவது குற்றம் சொல்லி, அந்த ஒரு மாதத்தில் அந்தப் பெண் புருஷன் காதுகளில் 'மந்திரம்' ஏற்றி விட்டால், அந்தக் ''காமதேனு'' கை விட்டு விட்டால் என்ன செய்வது என்ற பயம்.

திருமணமான வருடம் 'விசா' கிடைக்கவில்லை. 'விசா' கிடைத்த போது கமலாவின் தாயார் படுத்த படுக்கையாகக் கிடந்தாள். அவளைக் கரையேற்றி விட்டுப் புறப்பட யத்தனித்த போது கமலா 'முழுகவில்லை'. வீட்டின் மூத்த வாரிசு உருவாகிற காரணத்தால் மாமனாரும் மாமியாரும் சம்மதிக்கவில்லை. கமலாவைத் தன் பெற்றோரிடமே விட்டு விட்டு மூன்றாம் வருடமும் கோபி தனியாக அமெரிக்கா போனான்.

இந்த வருடம் வரும் போது எப்படியும் கமலாவுடன்தான் போகப் போவதாகக் கோபி எழுதியிருந்தான்.

ஆனால் விதி வேறு விதமாகச் சிரித்தது. அடுத்து அடுத்துப் பெரிய அதிர்ச்சி. கமலாவின் பிள்ளை பிறந்த இரண்டு மணிக்குள்

மரித்தது. அமெரிக்காவில் கார் விபத்தில் சிக்கிய கோபி காருடனே எரிந்து போனான். அவன் வேலை பார்த்து வந்த கம்பெனி, கோபியின் பெற்றோர் விலாசம் தேடித் தகவல் தெரிவித்த போது மூன்று நாட்களுக்கு மேல் ஆகி விட்டன. கோபியின் சாம்பலைக் கூட அவர்கள் பார்க்க முடியவில்லை.

இரண்டு நாட்கள் இது எல்லோருக்கும் பேரிடியாகத்தான் இருந்தது. கமலாவின் நிலைமையைப் பார்த்து வெதும்பினார்கள். அவளைத் தேற்ற வார்த்தைகள் கிடைக்காமல் திண்டாடிப் போனார்கள்.

கோபிக்குச் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் செய்து முடித்தாகி விட்டது.

இப்போது கமலாவின் நிலை என்ன?

அகாலத்தில் மறைந்து போன கோபியின் இன்ஷூரன்ஸ் தொகை, கம்பெனி கொடுக்கும் சேமிப்புத் தொகை, விபத்துக்கான ஈட்டுப் பணம், எத்தனை 'இலட்சங்கள் வருமோ? அத்தனை பணத்தையும் மனைவி என்ற பெயரில் கமலா வாங்கிக் கொண்டு போவாள் என நினைத்துப் பார்த்தால் யாருக்கும் தாளவில்லை. பிள்ளையைப் பிரிந்த சோகத்தை விடப் பெரிதாகப்பட்டது. அட, அவளுக்கு ஒரு பிள்ளை இருந்திருந்தாலாவது "போனால் போகிறது, தொலையட்டும்!" எனக் கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுக்க யோசிக்கவாவது செய்யலாம்!

கோபி மறைந்தது கமலாவிற்குப் பேரிழப்புதான்! யாரும் மறுக்க முடியாது! ஆனால் இந்தத் துக்கம் எத்தனை நாட்களுக்கு? ஆறு மாதம்? ஒரு வருஷம்..? அப்புறம்! இத்தனை பணமும் வந்தால் நிம்மதியாக, சந்தோஷமாகத்தானே இருப்பாள்? புருஷன் செத்தது கூட லாட்டரி பரிசு கிடைத்தது போல் அல்லவா ஆகிவிடும்!

அவள் மாமனார், மாமியார் மற்றும் மைத்துனர்கள் கூடிக் கூடிப் பேசினார்கள். தெரிந்த ஒரு வக்கீல் இவர்களுக்கு உதவ முன்வந்தார்.



கமலாவின் தந்தை சூதுவாது தெரியாத அப்பாவி. மாப்பிள்ளையின் மரணம் அவரை ரொம்பவும் பாதித்து விட்டது. எல்லோரும் மாறி மாறிப் பேசி அவரை ஸ்தம்பிக்க வைத்தனர். ஐம்பதினாயிரம் ரூபாய் கொடுக்கத் "தாராளமாக" முன்வந்தார்கள். "வட்டிக்கு விட்டால் மாதம் அறுநூறு ரூபாய் கிடைக்குமே... போதாதா என்ன?" என்று நியாயம் பேசினார்கள்.

கோபிக்கு வர வேண்டிய தொகைகளை வசூலிக்க அவள் தந்தைக்கு ஒரு அதிகாரப் பத்திரம், அந்தத் தொகையில் தனக்கு எந்த வித உரிமையும் இல்லை என ஒரு விடுதலைப் பத்திரம், இது போல பல பத்திரங்களில் கையெழுத்து கேட்டனர்.

கமலா தயங்கினாள். அவள் தந்தையின் முகத்தைப் பார்த்தாள். அவர் தலையசைத்த பின் கேட்ட இடங்களில் எல்லாம் கையெழுத்து போட்டாள்.



ஒரு மாதம் கழிந்திருக்கும்.

அந்த வீட்டு வாசலில் மறுபடியும் டாக்ஸி வந்து நின்றது.

அதிலிருந்து இறங்கிய அந்தப் பெண் அயல் நாட்டுப் பெண். நல்ல உயரம். 'சிக்' கென்ற உடையுடன் இறங்கிய போது திகைத்தவர்கள் அடுத்த கணம் மௌனமாகிப் போனார்கள். அந்தப் பெண்ணின் பின்னால் இறங்கிய குழந்தை நான்கு வயதுப் பிள்ளை. அப்படியே கோபியின் அச்சு. மறு பதிப்பு.

வந்திருந்தவள் ஸ்டெல்லா — ஸ்டெல்லா கோபிநாத்.

கோபி ரொம்ப நல்ல பிள்ளை போல பிரமாதமாக வேஷம் போட்டு இருக்கிறான். கமலாவைக் கைப்பிடிக்கும் முன்னே, அதற்கு இரண்டு ஆண்டுகள் முன்பே ஸ்டெல்லாவைச் சட்டப்படி மனைவியாக ஏற்றுக் கொண்டிருந்தான்.

கல்யாணம் ஆகி மூன்று வருடங்கள் ஆகியும் அவன் கமலாவை அமெரிக்கா கூட்டிப் போகாமல் காலம் கடத்தியதற்குக் காரணம் புரிந்தது.

ஸ்டெல்லா நடந்தது அத்தனையும் விவரித்த போது எல்லோரும் சிலை போல அசையாமல் உட்கார்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர். கோபிக்கு விபத்து ஏற்பட்ட அன்று அவள் அமெரிக்காவில் இல்லை. கனடாவிற்கு ஒரு வேலையாகப் போயிருந்தாள். நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகுதான் விவரம் தெரிந்தது. கம்பெனியில் ஆதாரம் காட்டி வர வேண்டிய தொகையைப் பெற இரண்டு வாரங்கள் பிடித்தன. இந்தப் பிள்ளை மட்டும் இல்லாவிட்டால் அவள் அமெரிக்காவிலேயே தங்கியிருப்பாள். இப்போது, பிள்ளைக்காக, இந்தியாவிலே நிரந்தரமாகத் தங்கும் தீர்மானத்துடன் வந்திருப்பதாகச் சொன்னாள்.

கோபியின் தகப்பனார்தான் மௌனத்தைக் கலைத்தார். தன் இரண்டாவது மகனைக் கூப்பிட்டு அமெரிக்க மருமகளுக்குக் கோபியின் அறையை அடையாளம் காட்டச் சொன்னார். அங்கே தங்கிக் கொள்ளலாம் என ஸ்டெல்லாவிற்கு ஆலோசனை சொன்னார். மலங்க மலங்க விழித்தபடி தன் தாயைப் பின்தொடர்ந்தான் குழந்தை.

அவள் தலை மறைந்ததும் கோபியின் தாய் கேட்டாள். "இது என்னங்க கூத்து? நம்ம கோபியா இப்படி ஒரு காரியத்தைச் செய்திருக்கிறான்? ஆமாம். இவள் நம்மோடு இருந்தால் நம் சாந்தியைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள யார் வருவார்கள்? மற்றப் பசங்களுக்கு யார் பெண் கொடுப்பார்கள்?" எனக் கவலைப்பட்டாள்.

"சும்மா இரு! நான் ரொம்பக் குழம்பிப் போயிருக்கிறேன்!" என்றார் அவர்.

கோபியின் அறையில் நுழைந்ததும் ஸ்டெல்லாவின் பார்வையில் பட்டது அந்தப் படம். கோபியும், கமலாவும் கல்யாணத்தன்று மாலையும் கழுத்துமாக

இருந்த போது எடுத்துப் பெரிதுபடுத்தி மாட்டப்பட்ட வண்ணப்படம்.

ஸ்டெல்லா அந்தப் படத்தைப் பற்றி விசாரித்தாள். வழிகாட்ட வந்த மைத்துனன் எல்லாவற்றையும் விளக்கமாகச் சொன்னான். கல்யாணத் தேதி புகைப்படத்தின் அடியில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

ஸ்டெல்லா அதிர்ந்து போனாள். கோபி இத்தனை மோசமானவனா? சட்டப்படி தான் அவனுக்கு மனைவியாக இருந்தும் இங்கே இன்னொரு மனைவியா...? அவர்கள் நாட்டில் மனைவியை மாற்றுவது சட்டையைக் கழற்றுவது போல. இந்திய கலாசாரத்தால் கவரப்பட்டு, வாழ்நாள் முழுவதும் துணை இருப்பான் என ஒரு இந்தியனைக் கைப்பிடித்து, அவன் மறைந்த பிறகு தன் தாய் நாட்டையே துறந்து வந்தவள் நெஞ்சில் பலத்த அடிதான்.

அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் யோசித்தாள். இந்த வீட்டில் அவளால் தங்க முடியாது. கோபி இருந்தாலே சிரமம். அவனும் இப்போது இல்லை. இவர்களாகப் பார்த்துக் கட்டி வைத்த பெண்ணையே நிறுத்திக் கொள்ளவில்லையே! இவளிடம் மட்டும் பாசம், அன்பு சுரக்கும்?

தன் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு கீழே இறங்கி வந்தாள்.

"நான் திரும்பி அமெரிக்காவிற்கே போகிறேன். அதற்கு முன்பு ஒரே ஒரு வேண்டுகோள். கோபி மணந்து கொண்ட அந்தப் பெண்ணை நான் ஒருமுறை சந்திக்க வேண்டும். அவள் எங்கு இருக்கிறாள், அந்த இடத்திற்கு எப்படிப் போக வேண்டும் என்று வழி சொல்ல முடியுமா?" எனக் கேட்டாள்.

அவள் மாமனார் எல்லா விவரங்களையும் விவரமாகச் சொன்னார். எழுதியும் கொடுத்தார். டாக்ஸி பிடித்துத் தந்தார்.

ஆனால் அவளுக்கு ஒரு கப் டீ கூடத் தரவில்லை. தன் பிள்ளையின் பிரதிபிம்பமாகத் தெரிந்த அந்தக் குழந்தையைத் தொடக் கூட இல்லை.

அவள் போன பிறகு பெரிய நிம்மதி... புயல் அடித்து ஓய்ந்தது மாதிரி...

கமலாவின் பிறந்தகம்.

மலைச்சுண்டக்காயை சிறிது எண்ணெய் விட்டு லேசாக வதக்கிக் கொண்ட பின், ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, காரத் தூள், பெருங்காயத் தூள், உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து சுண்டக்காயை அதில் போட்டு கலந்து, எண்ணெயில் உதிர்த்தாற் போல் போட்டுப் பொரித்தெடுத்தால் கரகர வென்று வாசனையுடன் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

— உமா.

அவளுடைய அண்ணன்மார் அவள் தந்தையைப் "பிலுபிலு"வென்று பிடித்துக் கொண்டார்கள். "யாரைக் கேட்டுக் கொண்டு கையெழுத்து போட்டுக் கொடுத்தீர்கள்?" எனக் கொதித்தார்கள். "இப்படி ஏமாந்து போய்த் திரும்பி இருக்கிறீர்களே?" எனச் சில சமயம் அங்கலாய்த்தார்கள். "பெரிய வட்டிப் பணம்... ஐநூறு.. அறுநூறு... அதை வைத்துக் கொண்டு அப்பாவும், பெண்ணும் தனியாக இருந்து பாருங்கள். முடிகிறதா, பார்ப்போம்!" எனச் சவால் விட்டார்கள்.

கமலா மனம் வெதும்பிப் போனாள். கதைகளில் வருகிறார் போல் இதயம் சட்டென்று நின்று விடக் கூடாதா என ஏங்கினாள். ஆனால் வெட்கமற்ற அது வழக்கம் போல் சுருதி குறையாமல் 'லப்—டப்' என அடித்துக் கொண்டிருந்தது.

தன் துக்கத்தை மறக்கத்தானே வீட்டு வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்தாள். இப்போது அவள் அங்கே முழு நேர வேலைக்காரியாகி விட்டாள். அண்ணன்மார்.. அண்ணிமார் மட்டும் இல்லை. அவர்கள் குழந்தைகள் கூட அதட்டின. அலட்சியம் செய்தன.

தனிமையில் பொங்கிப் பொங்கிப் பொருமுவதைத் தவிர அவளுக்கும் அவள் தந்தைக்கும் வேறு வழி தெரியவில்லை.

அப்போதுதான் ஸ்டெல்லா வந்து நின்றாள். அவள் தன் 'அடையாளச் சீட்டாக' தன் பிள்ளையையும் உடன் அழைத்து வந்தாள். ஒரு ஹோட்டலில் அறை எடுத்துத் தங்கி விட்டு, அங்கிருந்து இவர்களைச் சந்திக்க வந்திருந்தாள்.

அவள் புத்திசாலி. அங்கிருந்தவர்களின் பேச்சுத் தோரணையையும், கமலாவின் கோலத்தையும் பார்த்து அவள் எந்த நிலையில் இருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டாள்.

"நாங்கள் இருவரும் அடிபட்ட பறவைகள். எங்கள் சோகத்தைப் பரிமாறிக் கொள்ள, பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். கமலாவை இன்று மட்டும் என் ஹோட்டல் அறைக்கு அனுப்பி வைக்க முடியுமா?"

கமலாவை அவள் பெரியண்ணன் தனியாக அழைத்துப் போனான். "இப்போதாவது புத்திசாலியாக நடந்து கொள். உன் மாமனார் கொடுத்த பிச்சைக் காசைப் பற்றி மூச்சு விடாதே. வந்திருப்பவள் நல்ல பசையுள்ளவள். இரக்கச் சுபாவம் இருக்கும் என நினைக்கிறேன். உன்னை உன் புருஷன் நிர்க்கதியாக விட்டு விட்டுப் போய் விட்டான் என ஒரு குரல் அழுது தொலை. இப்படி ஒரு சந்தர்ப்பம் மறுபடி கிடைக்காது. கோட்டை விட்டு விட்டுத் திரும்பினாயோ, நான் ரொம்பப் பொல்லாதவனாக இருப்பேன்!" என மிரட்டி அனுப்பி வைத்தான்.

ஹோட்டல் அறை.

இரண்டு தலைசிறந்த காரணங்களால் டாம்கால் தைலம்தான் தலைக்குச் சிறந்தது!

மருதோன்றி



காரணம் ஒன்று.

டாம்காலின் அற்புதக் கலவையை இணையற்றதாக்கும் மருதோன்றி.

நாகரிகம் தோன்றிய நாளிலேயே எகிப்திய அரச குடும்பத்தினரின் கூந்தலின் கொள்ளை அழகுக்குக் காரணமானது - மருதோன்றி! எகிப்திய மருதோன்றி என்று கூறப்படும் இது, லாவ்ஸோனியா ஆல்பா என்ற குத்துச் செடி வகை ஒன்றின் உலர்ந்த இலை களைப் பொடியாக்கி உருவாக்கப்பட்டது.

மயக்கும் அழகு தரும் மருதோன்றிப் பொடி, கூந்தலின் மினுமினுப்பைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் சக்தியை இயற்கையிலேயே பெற்றிருக்கிறது. அடர்த்தியாய்க் கூந்தலை வளர்க்கிறது; சிதைவுற்ற முடியைச் சீர் செய்து விடுகிறது. முடி நுனி பிளப்பதையும் தடுத்து விடுகிறது.

அலோயி வெரா
(தாவரப்பசை)



காரணம் இரண்டு.

டாம்கால் தைலத்தைத் தனிச் சிறப்புடையதாக்கும் அலோயி வெரா.

அதிவெப்ப மண்டலத்தில் விளையும் சப்பாத்திச் செடியைப் போன்றதொரு தாவரம்தான் அலோயி வெரா!

காம்போடு வெட்டி அதன் இலைகளைப் பிழிந்தால் தெளிவான ஒரு பசை வெளிவரும்! தண்ணீரில் கரையும் இந்தப் பசை பழங்காலத்தில் புண்களை ஆற்றவும் - வலிகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் - மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது.

அதே அலோயிவெராப் பசை அழகு சாதனம் பொருளாக இப்போது அற்புதம் நிகழ்த்துகிறது. சருமக் கடூவு, அழற்சி, அரிப்பு - வேர்க்குரு போன்றவற்றிலிருந்து விடுவித்து - மக்களுக்குச் சுகம் தருகிற இப்பசை - உபயோகிப்போர் தலை முடியைப் பாதுகாக்கிறது.

இவையிரண்டு மட்டும் தான் காரணங்களா? இல்லை - இன்னும் இருக்கின்றன 32 காரணங்கள்....

டாம்கால் பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவ முறையின் அடிப்படையில் - தெளிவான ஆராய்ச்சி முடிவில்- வெற்றியாகிவிட்ட ஒரு சாதனை!

தேர்ந்தெடுத்த முப்பத்திரண்டு மூலிகைகள்- தரமான தேங்காய் எண்ணெயில் - ஒலிவ எண்ணெயில் - சங்கமித்து - முடிவளர்ச்சியை வேகப் படுத்த - பொடுகுகள் வராமல் தடுக்க - நரை தோன்றாமல் காக்க - முடி உதிர்வதை நிறுத்த டாம்ப்கால், டாம்ப்கால், டாம்ப்கால் என்று அழகு ஆலாபனை செய்கின்றன.



டாம்ப்கால்
மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்
தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

கூந்தல் நலத்திற்கும் வளத்திற்கும் இயற்கையின் கொடை டாம்ப்கால்.



DIPR/2283/MS/89/TAMPCOL/CANCO/739

போளி தட்டும் போது பூரணம் தயாரிக்க, வேக வைத்த கடலைப்பருப்புடன் வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறி ஆட்டி எடுக்கிறோம் அல்லவா?

இதைவிட —

கிள்ளு பதமாக வெந்த கடலைப் பருப்பை நீரை ஒட்ட வடித்துவிட்டு, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் நிழலில் காற்றாடச் சிறிது நேரம் பரத்தி வைக்கவும்.

ஈரம் நன்றாக உலர்ந்ததும், (நன்றாகக் காய விட வேண்டாம்) தொட்டால் கையில் தண்ணீர் ஒட்டாமல் துணியிலிருந்து தனித் தனியாக உதிரும்.

அந்தச் சமயத்தில் எடுத்து — .

உலர்ந்த மிக்ஸியில் போட்டு (அ) ஒரு நிமிடம் ஓட விட்டால் புட்டு மாவு மாதிரி பூப்போல நைஸாக ஆகிவிடும்.

வெல்லத்தைக் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வாணலியில் பாகு காய்ச்சவும். கைக்குப் பிசுக்குத் தட்டியதும் —

பூப்போல இருக்கும் கடலைப் பருப்பு மாவைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி ஒரு ஸ்பூன் நெய்விட்டு ஆற விடவும்.

இப்போது பாருங்கள்! பூரணம் பால்கோவா மாதிரி மிக மிருதுவாக இருக்கும். ஆட்ட வேண்டிய சிரமம் இல்லை. கையிலும், உரலிலும், ஒட்டிக் கொண்டு வீணாவதும் இல்லை. பூரணம் மிக நேர்த்தியாக இருப்பதால் —

போளி தட்டுவதோ, இடுவதோ மிகச் சுலபம்! பருப்புத் துகள்கள் துருத்திக் கொண்டு போளி கிழியும் பயமும் இல்லை.

ஏலத்தைத் தட்டி பருப்புடனே போட்டு அரைத்து விடலாம்.

மிக்ஸியில் வெந்த பருப்பை, ப்ளேட் லெவலுக்கு அதிகமாகாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுச் சுற்றவும். அப்போதுதான் சீராக மசியும். ஈரமில்லாத மிக்ஸி ப்ளேடை உபயோகிக்கவும்.

— எஸ். பட்டம்மா.

ஸ்டெல்லாவும், கமலாவும் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபடி உட்கார்ந்து இருந்தார்கள். ஸ்டெல்லாவின் உயரத்தையும், கம்பீரத்தையும், பரிவையும் கண்டு கமலா வியந்தாள். கமலா மாதிரி ஒரு அடக்கமான வசீகரம் தனக்கில்லையே என ஸ்டெல்லா நினைத்துப் பார்த்தாள்.

கமலாவிற்கு ஒரு வசதி, பன்னிரண்டாம் வகுப்பு வரை கான்வென்ட் படிப்பு. சரளமாக ஆங்கிலம் பேசுவாள்.

எங்கேயாவது தன் சுமையை இறக்கி வைக்க வேண்டும் எனத் தோன்றியதோ என்னவோ? ஒரு வேகத்தில் உந்தப்பட்டவளாக கமலா தன்னைப் பற்றி எல்லா விவரங்களும் சொல்லி முடித்தாள். தன்னைக் கோபி பெண் பார்க்க வந்தது முதல், தன் அண்ணன் சற்று முன் எச்சரித்து அனுப்பியது வரை.

ஸ்டெல்லா பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். பின்னர் தன்னைப் பற்றிய விவரங்களைக் கமலாவிடம் சொன்னாள். கோபியை ஒரு விருந்தில் சந்தித்தது முதல், அவன் உடலின் கருகிய துண்டுகள் புதைக்கப்பட்ட இடத்தில் மலர் வளையம் வைத்து விட்டு வந்தது வரை.'

''கமலா! உன் நிலைமை எனக்குப் புரிகிறது. நீயும் நானும் ஒரே நிலையில்தான் இருக்கிறோம். ஆனால் ஒரு பெரிய வித்தியாசம். என் கால்களில்தான் நான் இன்னும் நிற்கிறேன். இப்படியே நீடிக்க முடியும் என்ற தைரியமும் எனக்கு இருக்கிறது. ஆனால் உனக்கு அந்தச் சுதந்திரம் இல்லை. குடும்பம் என்ற சிறையில் பரம்பரைக் கோட்பாடுகள் என்ற சங்கிலியால் கட்டி, சமூகப் பிரச்னை என்ற பூட்டைப் போட்டுப் பூட்டியிருக்கிறார்கள். நான் மனமறிந்து சொல்கிறேன். கோபி உனக்கோ, எனக்கோ மனமறிந்து துரோகம் செய்யவில்லை. யார் கட்டாயத்திற்காகவோதான் உன்னைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். இரவெல்லாம் தூக்கம் பிடிக்காமல் கவலையோடு கண் விழித்திருந்தது எனக்குத் தெரியும். அவன் சந்தோஷமாக இல்லை. தனக்குத்தானே தண்டனை விதித்துக் கொண்டிருந்தான். போகட்டும். அவன் கம்பெனியில் எனக்கு நிறைய பணம் கொடுத்திருக்கிறார்கள். உண்மைதான். ஆனால் நான் மனது வைத்தால் அந்தத் தொகையை இரு ஆண்டுகளில் என்னால் சுயமாகச் சம்பாதிக்க முடியும். ஆனால் உனக்கு இது சாத்தியம் இல்லை. கோபியை மறக்க முடியாமல் அவன் விட்டுப் போன பரிசு இந்தப் பிள்ளை ராபின். பணம் அத்தனையையும் உன்னிடம் கொடுத்து விட்டு, இவனை மட்டும் கூட்டிக் கொண்டு நான் திரும்ப அமெரிக்கா போகத் தயார்."

கமலா பதறிப் போனாள். ''இல்லை, இல்லை. அப்படிச் செய்வது ரொம்பத் தப்பு'' என்றாள்.

''கமலா... நான் இன்னும் முடிக்கவில்லை. அந்தப் பணம் உன்னிடம் ஒரு வருடம் கூடத் தங்காது. உன்னைச் சுற்றியுள்ள அட்டைகள் கண்ணீர் விட்டோ, காலில் விழுந்தோ, அன்பாகப் பேசியோ, அதட்டியோ மொத்தமாக உறிஞ்சி விடுவார்கள்.''

கமலா வியந்து போனாள். இத்தனை வருடங்கள் பழகியும் தன் மனிதர்களை அவளால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஸ்டெல்லா அவள் வீட்டில் தங்கிய அரை மணி நேரத்தில் எத்தனை துல்லியமாக எடை போட்டு விட்டாள்?

''நான் ஒரு யோசனை சொல்கிறேன். நீ என்னுடன் வந்து விடு. நமக்கென கோபி விட்டுப் போன குழந்தைக்கு இருவருமே

தாயாக இருப்போம். எங்கள் நாடு இயந்திர கதியில் ஓடும் தேசம். நானே ஒரு நாள் தகுந்த மனிதன் கிடைத்தால் மறுமணம் செய்து கொள்ளலாம். அப்படி நேர்ந்தால் கூடக் கடைசி வரை நீ ''ராபினு''க்கு அம்மாவாக இருக்க வேண்டும். இவனை இப்போது உன்னிடம் விட்டு விட்டுப் போக முடியாது. ரொம்பவும் ஏங்கிப் போவான். நீ ஒன்றை மட்டும் புரிந்து கொள். நான் உன்னை ராபினுக்கு நர்ஸாக இருக்கக் கூப்பிடவில்லை. என் சகோதரியாக... அவனுக்குத் தாயாக...''

கமலா ஸ்டெல்லாவின் கைகளில் தன் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு விம்மினாள். அந்த விம்மல் அவள் சம்மதத்தைத் தெரிவித்தது.

கமலாவின் அமெரிக்கப் பயணம் அவள் வீட்டில் கடும் எதிர்ப்புக்கு உள்ளாகியது. பொன் முட்டையிடும் வாத்து, முட்டையை எடுக்க வந்த நபரைத் தன்னுடன் கூட்டிச் செல்வதாக அல்லவா கூறுகிறது?

''ஏன் பெரிதாகக் கூப்பாடு போடுகிறீர்கள்? அவள்தான் துரதிர்ஷ்டம் பிடித்த சனியன். உங்கள் பிராணனை வாங்காமல் எங்கேயோ கண்காணாத இடத்திற்கு ஒழிந்து போனால் சரி..'' எனக் கத்தி அவர்களை அடக்கினார் கமலாவின் தந்தை.

தன்னை அவர் நிச்சயம் திட்டவில்லை என கமலாவால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. இனி அவர் தன் மகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

பதினைந்தே நாள். அமெரிக்க தூதரகம் மூலம் ஸ்டெல்லா கமலாவிற்கு, பாஸ்போர்ட், விசா ஏற்பாடு செய்து விட்டாள். ராபின் கமலாவிடம் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டான். இருவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டார்கள்.

அமெரிக்கா புறப்படுவதற்கு முதல் நாள். ஸ்டெல்லா ஒரு வக்கீலிடம் வெகு நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

விமானத்தில் ஏறி அமர்ந்தவுடன் ஸ்டெல்லா கமலாவிடம் சொன்னாள்.

''கமலா இத்தனை நேரம் உன் மாமனார் வீடு அமளி துமளிப்படும். ''ராபின்'' பெயரில் குடும்பச் சொத்தில் பங்கு கேட்டு லாயர் நோட்டீஸ் போயிருக்கும். அவனுடைய ''கார்டியனான'' உன் முன் அனுமதி இல்லாமல் ஒரு துரும்பைக் கூட விற்கவோ, மாற்றவோ, அழிக்கவோ கூடாது என எச்சரித்து எழுதச் சொல்லியிருக்கிறேன்.''

அந்தக் கடிதத்தைப் படித்துப் பார்த்தால் தன் மாமனார், மாமியார், மைத்துனர் முகங்கள் எப்படிக் கோணிப் போகும் என நினைத்துப் பார்த்தாள் கமலா.

ரொம்ப நாட்களுக்குப் பிறகு வாய் திறந்து ''கடகட''வென்று சிரித்தாள்.



"நான் மெச்சறது இவங்களோட சிக்னல் பல் பலம்,
இவங்க மெச்சறதோ சிக்னல் ருசிமணம்!"

"சிக்னல் — பல் சிதைவை எதிர்த்து, என் குழந்தைகளோட பல்லுகளை வலுவா ஆரோக்கியமா வெச்சிருக்கு. டூத்பேஸ்ட்டோட அலாதியான சிறப்பு வரிகளே அடையாளம்: ஈடிணையில்லாத அந்த ஃப்ளூரைடு பாதுகாப்புக்கு.
பாருங்களேன், நான் ஞாபகப்படுத்தாமலே வேளாவேளை பல்தேய்க்க வராங்களா அதுக்குக் காரணம்: சிக்னலோட வளப்பமான பெப்பர்மின்ட் ருசிமணம் — குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை!"

சிக்னல்
டூத்பேஸ்ட்

ஆயுட்காலம் பற்களுக்கு பலம், ஆரோக்கிய நலம்.

இலவசம்

டூத்பிரஷ் : இவ்வித 200 கிராம் பேக் வாங்கும்போது.



முந்துங்கள்! சரக்குகள் இருப்பிலுள்ள வரையே சலுகை. இச்சலுகை இல்லாமலேயும் வாங்கக் கிடைக்கிறது சிக்னல்.

ஆர்னிகிளாஸ் ஹேர்ஆயில் உங்களுக்கு உடனடியாக ஏன் தேவை?

PREMIUM QUALITY

WITH PLEASANT PERFUME



- ஆர்னிகிளாஸ் — ஆர்னிகா மற்றும் ஜாபோராண்டி கொண்டு விஞ்ஞான முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது
- ஆர்னிகிளாஸின் விசேஷ ஃபார்முலா முடி உதிர்வதை தடுத்து நீண்டு அடர்ந்து வளரச் செய்கிறது.
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தூய தேங்காய் எண்ணெய்யை அடிப்படையாக்க் கொண்டது.
- கேசத்தை பொடுகின்றி ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் தருகின்றது.
- கண்கவரும் முடி அலங்காரத்திற்கு இன்றியமையாதது.
- மணம் கமழும் மெல்லிய நறுமணம் உடையது.

எல்லா முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Marketed by:

Phone No : 583650

BAHOLA AGENCIES, 18, Stringers Street, Madras-600 108.

KAS INDIA

அழகுக்கு அழகு செய்வோம்

1 மஞ்சள் கமீஸ் பச்சை சல்வார்:

டெரிகாட்டன் துணியில் தைக்கப்பட்டது. 'Box pleats' எனப்படும் முன்பக்க மடிப்புகள் கொண்ட குர்தா. எம்பிராய்டரியும் குஜராத் மாநிலத்தில் தோடு களாகப் பெரும்பாலும் பயன்படும் 'குந்தன்' பட்டன் களும் அலங்காரமாக வைக்கப்பட்டவை. பிரயாணத் துக்கு மிகவும் உகந்தது இவ்வுடை.

2. எம்பிராய்டரி 'காலர்' வைத்த வெளிர் நிறக் குர்தா, ரோஸ் பைஜாமா:

'காதி'க்கே உரித்தான வெளிர் நிறம்: சிலர் இதை வேறு வண்ணங்கள் தோய்த்து அணியவும் விரும்ப லாம். வெயிலுக்கு ஏற்ற உடை.

3. வயலட் நிற 'பந்தினி' குர்தா:

'Tie and dye' முறையில் உருவாக்கப்படும் புள்ளி யிட்ட 'பந்தினி' துணிகளுக்கு இப்போது ஏகக் கிராக்கி. அலங்காரப் பிரியர்கள் இதுபோன்ற ஜரிகைப் பட்டைகளையும் 'கங்குருக்கள்' என்றழைக் கப்படும் சிறு மணிகளையும் உடைகளிலே வைத்துத் தைத்துக் கொள்ளலாம்.

4. எம்பிராய்டரி பாவாடை:

முற்றிலும் வித்தியாசமான பாவாடை தாவணி. ஆரஞ்சு 'பந்தினி'த் துணியும், கறுப்பு குஜராத் கைத்தறியும் சேர்த்துத் தைக்கப்பட்ட இரண்டு தட்டுப் பாவாடை. பட்டுத் துணியில் 'பந்தினி' வேலை செய்யப்பட்ட துப்பட்டா. தாவணியாகவும் அணிய லாம். துப்பட்டா போலத் தோளில் தொங்க விட்டு 'பெல்ட்'டும் அணியலாம்.

இந்த உடைகளை 'Dress Sense' ஆடை வடிவத்துக் காக வடிவமைப்புச் செய்த சாந்தி, சுனிதா சகோதரி களே அவற்றை அணிந்து காட்டியும் அழகு சேர்க் கிறார்கள்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

வண்ணப்படங்கள்: யோகா





இந்த ஆண்டின் இணையற்ற டெலிவிஷ

சதுர ஸ்கிரீன்

சாலிடெர்

'ஆன்-ஸ்கிரீன் டிஸ்ப்ளே'

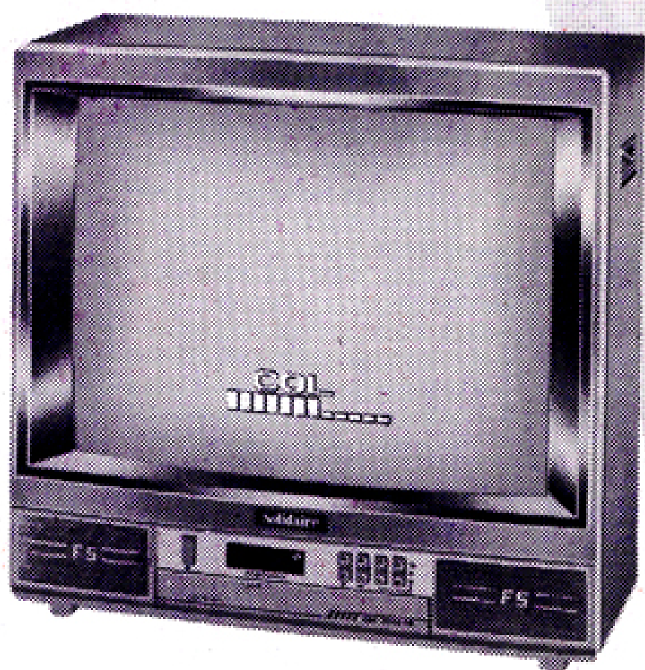
C A T 1 0 0 0 F S

- ☐ வளைவில்லாத முனைகள். செங்குத்தான பக்கங்கள் கொண்ட 53 செ.மீ. முழுச்சதுர வடிவ பிக்சர் டியூப். பலன் : கூடுதலான காட்சிப் பரப்பு. சிதைவில்லாத படத் தோற்றம். சினிமாத்திரை போன்ற காட்சி.
- ☐ உயர்வான ஒளிப்புகுத்திறன் வாய்ந்த "டின்ட்" பிக்சர் டியூப். பலன் : தெளிவான கான்ட்ராஸ்ட். மேலும், வெளிச்சமான அறையிலும் துல்லியமான படத் தோற்றம்.
- ☐ பான்ட் & சானல் தேர்வு, கலர், கான்ட்ராஸ்ட், பிரைட்னஸ், வால்யூம், ஒலித்தடை, ஸ்லீப் டைமர், கடிகாரம் ஆகியவற்றைத் திரையில் காட்டும் பல வண்ண ஆன்-ஸ்கிரீன் டிஸ்ப்ளே. பலன் : எளிதான இயக்கம். இதுவரை கண்டிராத துல்லியமான ஒலி, ஒளி அமைப்பு.
- ☐ பான்ட் & சானல் தேர்வு, மெமரி ட்யூனிங் மற்றும் மெமரி வசதிகள் கொண்ட டிஜிட்டல் ரிமோட். பலன் : இருந்த இடத்திலிருந்தே உங்கள் விரல் நுனியில் அனைத்து இயக்கங்களின் கட்டுப்பாடு.
- ☐ கலர், கான்ட்ராஸ்ட், பிரைட்னஸ் ஆகியவற்றுக்கு கஸ்டம்-செட் மெமரி. பலன் : பதிவு செய்த நிலை மாறாத மெமரி. மீண்டும், மீண்டும் ட்யூனிங் செய்யத் தேவை இல்லை.
- ☐ 30, 60, 90 அல்லது 120 நிமிடங்களில் டிவியை அணைத்து விடும் தானியங்கி ஸ்லீப் டைமர்-ஆஃப் வசதி. பலன் : நீங்கள் உறங்கி விட்டாலும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் டிவி தானே அணைந்து விடும்.
- ☐ ஒலியை மட்டும் நிறுத்தும் ஒலித்தடை வசதி. பலன் : திரையில் நடைபெறும் காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டே மற்றவரிடம் உரையாடலாம்.
- ☐ தனிப்பட்ட AV IN/OUT வசதி. பலன் : VCR/VCP மூலம் உயர்தர ரெக்கார்டிங் மற்றும் பிளேபேக்.
- ☐ ஹை-இம்பாக்ட் பாலிஸ்டைரீன் மோல்டட் கேபினட். பலன் : இல்லத்தின் அழகை அதிகரிக்கும் கவர்ச்சியான மேன்மையான தோற்றம்.

சாலிடர்

— தரமே தாரக மந்திரம்

வசதி கொண்டது

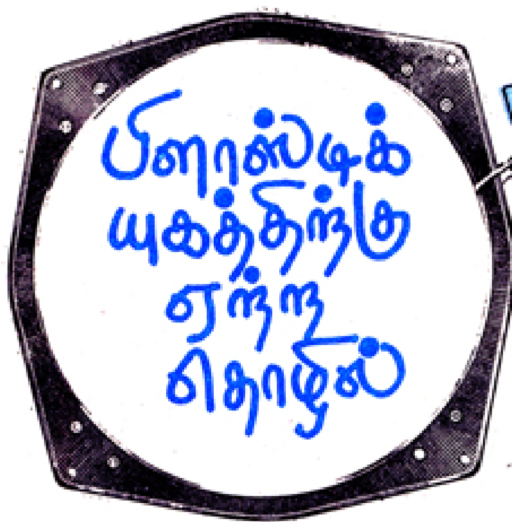




Insight-S-619







வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே!

"இது பிளாஸ்டிக் யுகம். நாம் அன்றாடம் புழங்கும் பல்வேறு பொருட்கள் பிளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்பட்டவை. அவற்றில் பல யூஸ் அண்ட் த்ரோ (use and throw) வகையைச் சேர்ந்தவை. இத்தகைய பொருட்களுக்கு எப்போதுமே நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. இவைகளை உற்பத்தி செய்பவர்களுக்கு ஆண்டு முழுவதும் ஆர்டர்கள் வந்து கொண்டிருப்பதோடு, லாப வாய்ப்பும் அதிகம். நிச்சயமாக நஷ்டம் வராத ஒரு தொழில் இது."

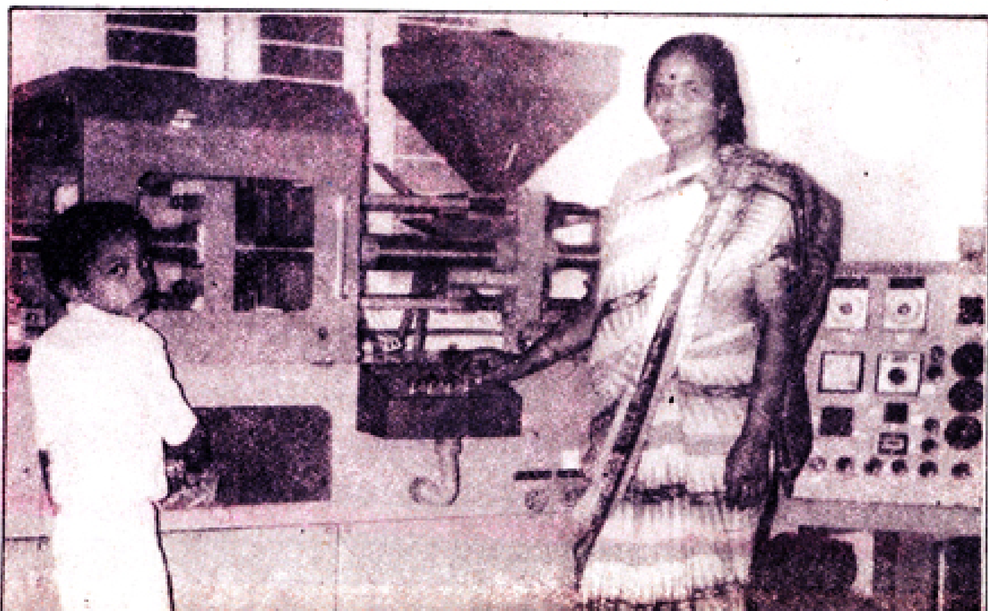
இப்படி திருமதி சுந்தரி ராமச்சந்திரன் அவர்கள் புகழும் தொழில் எது? வீட்டிலேயே யந்திரங்களை வைத்து சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் குப்பிகள், கன்டெய்னர்கள், கேப் எனப்படும் மூடிகள் இவற்றைத் தயாரிக்கும் தொழில்தான். "ஸ்ரேயா பிளாஸ்டிக் இண்டஸ்ட்ரீஸ்" என்ற பெயரில் தன் வீட்டின் பின்புறத்திலேயே தொழிலை வெற்றிகரமாக இவர் நடத்தி வருகிறார்.

சுமார் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன் தன் தோழி ஒருத்தி வீட்டிலேயே பிளாஸ்டிக் பொருட்களைத் தயாரிப்பது கண்டு ஆர்வம் ஏற்பட, கணவரின் ஊக்கம், ஒத்துழைப்பு இவற்றுடன் சுமார் 5000 ரூபாய்க்கு இரண்டு பழைய மெஷின்களை வாங்கி தொழிலைத் துவங்கி விட்டார். பொருள் உற்பத்தி துவங்கி, மார்கெட்டிங் செய்த பிறகு கூட சுமார் ஒன்றரை வருடம் வரை வரவுக்கும் செலவுக்கும் சரியாக இருந்ததாம். தங்கள் பொருட்கள் தரமானது என்பதை நிலைநாட்டுவது மிகவும் அவசியம் என்கிறார் இவர். பின்னர் இந்தியன் வங்கியில் ரூ 5,000 கடன் வாங்கி தொழிலை மெதுவாகப் பெருக்கினார். இவரது ஆர்வமும், முயற்சியும் இவரது குடும்ப உறுப்பினர்களையும் பற்றிக் கொள்ள, தற்போது இவரது கணவர், மகன், மகன், மருமகன், மருமகள் என்று அனைவருமே இத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

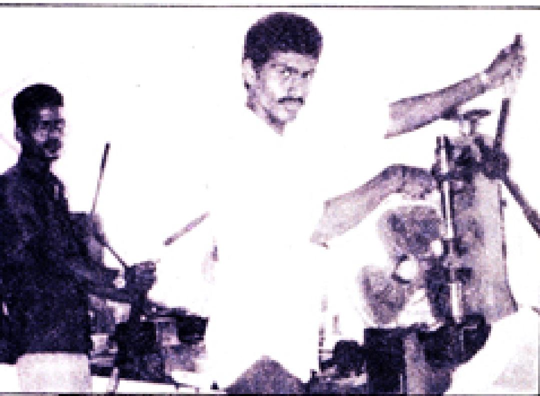
ரோமக் என்ற ஆடோமெடிக் கருவியை சுமார் 1½ லட்சம் ரூபாய் செலவில் வாங்கியுள்ளனர். இதனால் உற்பத்தி பெருகியுள்ளது. சுமார் 6 ஆண்களும், ஹெல்பர்களாக இரண்டு பெண்களும் வேலை செய்கிறார்கள்.

இவர் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் யாவை?

இவர் தொழிலைத் துவங்கியதே குடும்ப



* ரோமெக் மிஷின் — திருமதி சாவித்திரி



பொறுப்புகள் ஓரளவு குறைந்த பிறகுதான். சுமார் ஐம்பது வயதைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் இவருக்குப் பயிற்சிக்கான வயது வரம்பு கடந்து விட்டதால் சண்டை போட்டு விசேஷ அனுமதி பெற்று S.I.S.I.யில் (Small Industries Service Institute, Guindy) ஒரு வாரம் பயிற்சி பெற்றார். அவ்வளவுதான். அதன் பிறகு அனைத்துமே அனுபவப் பயிற்சி தான்.

பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் தயாரிக்கத் தேவையான கருவிகள் யாவை? எப்படிச் செயல்படுகின்றன?

இன்செக்ஷன் மோல்டிங் மெஷின் என்றும், புளோ மோல்டிங் மெஷின் என்றும் இரு வகை மெஷின்கள் உள்ளன. இவை மின்சார உதவியால் பிளாஸ்டிக் துண்டுகளை உருக்கி சொட்டு சொட்டாக விழச் செய்யும். அச் சொட்டுக்களை வேண்டிய வடிவில் அமைக்க 'டை' எனப்படும் அச்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கருவியிலுள்ள பிடியை அழுத்தி அச்சில் பிளாஸ்டிக்கை வடிவமைத்த பிறகு டையைப் பிரித்து பொருளை எடுத்து விட்டு மீண்டும் பழைய படி செய்ய வேண்டும். புளோ மோல்டிங் மெஷினின் பிளாஸ்டிக் உருகிச் சொட்டும் போது கம்ப்ரெஸர் உதவியால் காற்றை உள்ளே செலுத்தி சிறிய கன்டெய்னர்களைச் செய்யலாம். இவரிடம் உள்ள ரோமாக் எனப்படும் ஆடோமேடிக் கருவியில் பிளாஸ்டிக் துண்டுகளை (மணி மணியாக இருக்கும்) போட்டு விட்டு கருவியை செட் செய்தால் போதும். பிளாஸ்டிக் உருகி, அச்சில் பாய்ந்து, வெளியே பிரிந்து வடிவம் பெற்று கீழே விழும் வரை அனைத்து வேலைகளும் தாமாகவே நடைபெற்று விடும். இக் கருவி மற்ற கருவிகளை விட ஆறு மடங்கு அதிக உற்பத்தி செய்யும். யார் வேண்டுமானாலும் எளிதில் இயக்கலாம்.

மூலப் பொருட்களை எப்படிப் பெறுவது?

பிளாஸ்டிக்கின் தரம், தன்மை இவற்றிற்கு ஏற்ப பல வகையில் மூலப் பொருட்கள் கிடைக்கும். LLDPE, HD, PP, Styron, Granules என்று பல வகை உள்ளன. இவற்றின் விலை ஒரு கிலோவிற்கு ரூ 15 முதல் ரூ 40 வரையாக இருக்கும். வெண்மை நிறத்தில் இருக்கும் இவைகளை வால்டாக்ஸ் ரோடு பகுதியில் வாங்கலாம். சாயமேற்ற வேண்டுமானால் இவர் ராயவரத்தில் உள்ள ஒரு இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறார்.

தொழில் நுட்பம் ஏதாவது உள்ளதா?

''தயாரிக்கும் பொருட்கள் எல்லாவற்றிற்குமே அடிப்படை டைகள் தான். இந்த அச்சு சரியான அளவில், தேவையான வடிவில் இருக்க வேண்டும். ஒரு கம்பெனி குறிப்பிட்ட அளவில் மூடிகள் கேட்டால் முதலில் டை மேக்கரிடம் டையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். பொருளின் வடிவம், அளவு இவைகளுக்கு ஏற்ப டையின் விலை ரூ 300 முதல் ரூ 2000 வரை ஆகும். ஆர்டர்கள் தொடர்ந்து கொடுக்கும் கம்பெனிகளுக்கான டைகளை நானே என் செலவில் செய்வேன். குறைந்த ஆர்டர் என்றாலோ, பெயர்களை எம்போஸிங் செய்ய வேண்டுமென்றாலோ டையின் விலையைக் கம்பெனியிடமிருந்து பெற்று விடுவேன். இதே போல் கருவியைச் சரியாக இயக்காவிட்டால் குறையுடைய பொருட்கள் உருவாகும். இவற்றிற்கு கட் (Cut) என்று பெயர். கட் அதிகம் விழாத படி உற்பத்தி செய்யும் திறமை இருக்க வேண்டும். இப்படி வீணாகும் பிளாஸ்டிக்கை மீண்டும் ப்ராஸஸ் செய்து நாமே பயன் படுத்தலாம்'' என்கிறார் சுந்தரி.

ஒரு ஆண் வேலையாள் ஒரு நாளில் சுமார் 1000 உருப்படிகளைச் செய்ய முடியும். என்ன பொருள் என்பதைப் பொருத்தும், கட் இல்லாமல் செய்திருக்கிறாரா என்பதைப் பொருத்தும் ரூ 25 முதல் ரூ 30 வரை சம்பாதிக்கலாம். மூடி, குப்பிகளின் ஓரங்களிலுள்ள பிசிரை நீக்கும், பெண்கள் ஒரு நாளில் ரூ 15 வரை சம்பாதிக்கலாம்.

ஆர்டர்களைப் பெறுவது எப்படி?

எடுத்ததுமே பிரபல கம்பெனிகளின் ஆர்டர்கள் கிடைக்காது. இந் நிலையில் நாமே சில அளவுகளில் கேப், கன்டெய்னர்களைத் தயாரித்து நகரில் உள்ள சில கடை



களுக்கு விற்க வேண்டும். அவர்களிட மிருந்து பல சிறிய கம்பெனிகள் தேவையான பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும். இதை மார்க்கெட் அயிட்டம் என்கிறோம். இதில் லாபம் குறைவு. ஆயினும் தொழில் அனுபவம் பெற இது உதவும். படிப்படியாக சிறிய கம்பெனிகளின் அறிமுகம் கிடைத்தவுடன் நேரடியாக ஆர்டர்களைப் பெற்று செய்து தரலாம். இந்த மாதிரி ஆர்டர்கள் வரத் துவங்கியதும் நம் பொருட்களைத் தரமாகத் தயாரித்து, குறித்த நேரத்தில் டெலிவரி செய்யத் துவங்கி விட்டால் தொழில் பிரபலமாகி, நிரந்தரமான வாடிக்கையாளர்கள் கிடைத்து விடுவார்கள். பிரபல கம்பெனிகள் கூட ஆர்டர்களைத் தொடர்ந்து கொடுக்க முன்வரும்.

மருந்து கம்பெனிகளுக்கு ஸலைன் பாட்டிலைத் தொங்க விடப் பயன்படும் ஹேங்கர்ஸ், மெஷரிங் கப்ஸ், கன்டெய்னர்களையும், மற்றும் வேறு கம்பெனிகளுக்கு கேசரி பவுடர், பச்சை கற்பூரம் இவற்றை விற்பதற்கான சிறிய கன்டெய்னர்கள், கேப்களையும் செய்து தருகிறார்.

இவர் சந்தித்த பிரச்னைகள் என்னென்ன? எப்படிச் சமாளித்தார்?

நாம் ஆர்டர்களைப் பெற்றுப் பொருளைத் தயாரித்த பிறகு ஆர்டர்களைக் கேன்சல் செய்து விடுவார்கள். இத்தகைய அனுபவம் எனக்கு ஒரு பிரபல கம்பெனியில் ஏற்பட்டது. தொடர்ந்து அவர்களுக்குப் பலமுறை சப்ளை செய்திருக்க, திடீரென்று ஒருமுறை பொருளின் தரம் சரியாக இல்லை என்று மூட்டை மூட்டையாக திருப்பி அனுப்பி விட்டார்கள். அச் சமயம் நடந்த செமினார் ஒன்றில் கலந்து கொண்டு என் பிரச்சினையைப் பேசினேன். சம்பந்தப்பட்ட கம்பெனி அதிகாரியும் அதில் கலந்து கொண்டிருந்தார். அவர் பிறகு என்னிடம் விசாரித்த போது, உண்மையைக் கூறி, என் பொருள் எந்த வகையிலும் தரம் தாழவில்லை என்பதை நிரூபித்தேன். அதன் பிறகு மீண்டும் ஆர்டர்கள் கிடைத்தன. இந்தத் தொழிலில் இத்தகைய இடையூறுகள் சகஜம். மனம் தளராமல் போராடி ஜெயிக்க வேண்டும்.

இதே போல் வங்கிகள் நாம் கடன் கேட்கும் பொழுது, கம்பெனிக்கே பணத்தை அனுப்புகிறார்கள். நான் சிபாரிசு செய்த கம்பெனியே எனக்கு மெஷினை அனுப்பாமல் ஏமாற்றி விட்டது. இந் நிலையில் வங்கி நமக்கு எந்த வகையிலும் உதவ முடிவதில்லை. சுமார் பத்தாயிரம் ரூபாயை இழந்ததோடு, வங்கிக்கு மாதா மாதம் கடனும் அடைத்தேன். இப்படிப்பட்ட சங்கடங்கள் பெண்களுக்கு ஏற்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எப்படித் தொழில் நடத்த ஆதரவு தருவார்கள்? இந் நிலையைத் தவிர்க்க, வங்கிகள், மெஷினை கம்பெனி வாடிக்கையாளர் வீட்டிற்கு அனுப்பி விட்டதா என்பதை நேரில் வந்து உறுதி செய்த பின்பு பணத்தை கம்பெனிக்குக் கொடுக்கலாம்.

இவர் சந்தித்த இரு பிரச்சினைகளுமே சிந்தனையைத் தூண்டுபவை. தொழில் துவங்கும் பெண்கள் இத்தகைய பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் துணிவினைப் பெற வேண்டும்.

இவரது வெற்றியின் ரகசியம் என்ன?

''இத் தொழில் வேலையாட்களை நம்பி இருப்பது. எனவே அவர்களுடன் சகஜமான உறவு நிலவ வேண்டும். பொருட்கள் சரியாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றனவா? சேதம் குறைவாக உள்ளதா போன்றவற்றைக் கண்காணிக்க வேண்டும். இதே போல் பொருட்களை டெலிவரி செய்யும் போது எங்கள் பகுதியிலிருந்து செல்லும் ஒரு வேனை வாடிக்கையாக வாடகைக்கு எடுத்துச் செல்லும். அப்பொழுதே என் பொருட்களையும் சேர்த்து அனுப்பி விடுவேன். குறிப்பிட்ட நாள் என்று வைத்துக் கொண்டு வேன் வரும்போதே கம்பெனிகளுக்கு பொருட்களை முன்னதாகவே அனுப்பி விடுவேன். இதனால் வேன் வாடகை குறைவதுடன், தனியாக ஒரு ஆர்டருக்கான பொருளை சப்ளை செய்யும் செலவும் குறைகிறது.

குறிப்பிட்ட கடையில் மூலப் பொருள் வாங்குதல், குறிப்பிட்ட டைமேக்கரிடம் டை செய்தல் போன்று ஒரே நபரிடம் தொடர்ந்து செய்வதால் தரமான பொருள்களை உற்பத்தி செய்ய முடிகிறது. லாப வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, என் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அளிக்கும் ஒத்துழைப்பு எனக்கு மிகவும் உதவியாக உள்ளது'' என்கிறார் இந்த இல்லத் தலைவி.

வீட்டு வேலைகளையும் கவனித்துக் கொண்டு, பொம்மை, பூக்கள், ஒயர் வேலைப்பாடுகள், தையல் என்று பல வகுப்புகளையும் நடத்திக் கொண்டு, தன் தொழிலையும் வெற்றிகரமாக நடத்தும் இப் பெண்மணி இளையவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, முதியவர்களுக்குக் கூட ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திரம்.

''50 வயதுக்கு மேல் பெண்கள் தைரியமாகத் தொழில் துவங்கலாம். இவர்களுக்காக **S.I.S.I.** விசேஷ பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இப்படி இவர்கள் துவங்கும் தொழில் இவர்களுக்கு உதவுவதோடு அடுத்த தலைமுறையினருக்கும் வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்க ஒரு வழிகாட்டியாகவும் அமைய முடியும்'' என்கிறார் இவர். எதிர்காலத்தில் பல நுட்பமான இண்டஸ்ட்ரியல் அயிட்டங்களையும் செய்யத் திட்டம் வைத்துள்ளார் இவர். பேரன், பேத்தி எடுத்து விட்ட இந்தப் பெண்மணியின் முயற்சியிலும் சாதனையிலும் பத்தில் ஒரு பங்கு இளையவர்களுக்கு இருந்தால் போதுமே வெற்றித் திருமகள் பக்கத் துணையாகி விட மாட்டாளா?

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

உலகெங்கிலும் பேராதரவு பெற்ற

இந்தியாவின் நம்பர் 1 தையல் இயந்திரம்

வேறெவரும் உங்கள் வசதிபற்றி அதிகமாக நினைப்பதில்லை.



உலகத் தரம் வாய்ந்த பல்வேறு இயக்க அம்சங்கள் உஷா தையல் இயந்திரங்களில் தைப்பதை மிகவும் வசதியானதாகவும், மிகவும் எளிதானதாகவும் செயல்பட செய்கிறது. ஏன் இது இந்தியாவின் நம்பர் 1 ஆகத் திகழ்கிறதென்றும் பெருமளவில் மற்ற நாடுகளில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது என்றும் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தியாவில் உங்களுக்களிக்கும் உஷா தையல் இயந்திரங்களின் சிறப்பம்சங்கள்.

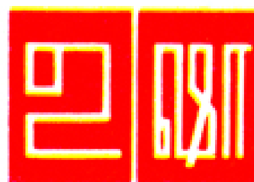
உறுதியான, எஃகினாலான ஆறு முக்கிய பாகங்கள் இணையற்ற தேய்மானம் ஏதுமின்றி வருடக் கணக்காக நீடித்துழைக்க வழி செய்கிறது. சர்வதேச மார்க்கெட்டிலும் இணையற்ற அம்சமாகத் திகழ்கிறது.

3-பாயின்ட் டிரஸ் செலக்டர், ஒரு குமிழைத் திருப்புவதன் மூலம பருத்தியிலிருந்து பட்டு வரையிலும் மற்றும் சித்திர வேலை செய்விக்கவும் தையல் நிலையை மாற்றுகிறது. இந்த விசை மற்ற ரகங்களில் இருப்பதில்லை.

- தானாகவே இயங்கும் தன்மையுடைய ஒன்றை அழுத்த பிரஷர் அட்ஜஸ்ட்டர்.
- இவைகளே இந்தப் படத்தில் காட்டியிருக்கும் உஷாவின் ''பிரைமா எக்ஸ்போர்ட்''டின் பிரத்தியேக அம்சங்கள்.
- மற்ற உஷா மாடல்களிலும் இந்த அம்சங்களில் அநேகம் அடங்கியுள்ளன.

உஷாவின் இதர மனம் கவர் அம்சங்கள்

- சிறந்த வகை ஷட்டில் (4 உஷா மாடல்களில்) புதிதாகக் கற்றுக் கொள்பவர்களும் ஒரு நிமிடத்திற்கும் குறைவான நேரத்தில் ஷட்டிலை சுத்தப்படுத்தும் வண்ணம் அமைந்துள்ளது.
- உட்புறம் மூடிய நீடில் பார் தூசி படிவதைத் தடுத்து தேய்மானத்தையும் பெரிதும் குறைக்கிறது.
- நாங்கள் உங்கள்மேல் அக்கறை கொண்டுள்ளோம். எனவேதான் நாங்கள் உஷா தையல் இயந்திரங்களை ஏற்றுமதி செய்யும் அமெரிக்கா. யூ.கே., மேற்கு ஜெர்மனி, மற்றும் இதர நாடுகளின் உயரிய தரக் கட்டுப்பாட்டுக்கு இசைவான அம்சங்களை நீண்டகால ஆராய்ச்சியால் தயாரித்து உங்களுக்கு அளித்துள்ளோம்.



இந்தியாவின் நம்பர் 1 ஏற்றுமதி இயந்திரத்தை வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்வீர்

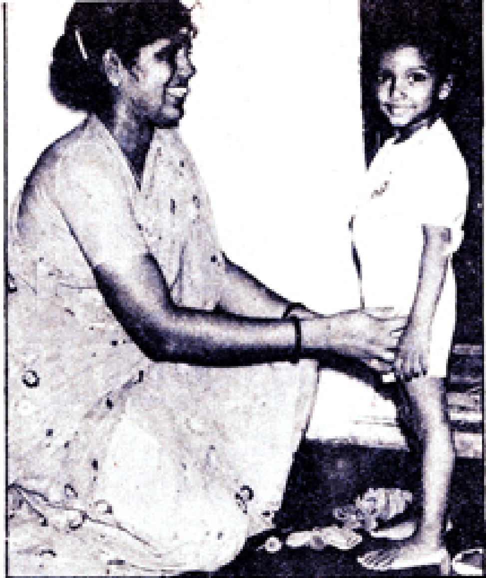
ULKA-D-JEW-536-TAM 2

அந்த நாளும் வந்திராதோ!

மாமா சிங்கப்பூரிலிருந்து இரண்டு வயது ரவிக்குட்டிக்காக பனியன் வாங்கி வந்தார். வெள்ளை வெளேரென்று பூனைக் குட்டிமாதிரி முசுமுசுவென்று ஸாஃப்டாக இருந்தது. அவர் தந்த அன்றைக்குப் போட்டுப் பார்த்ததோடு சரி. ஒவ்வொரு தடவை கப்போர்ட் அடுக்கும்போதும் பெருமையுடன் எடுத்துப் பார்ப்பாள் ரவியின் அம்மா. எப்ப வெளியில் சென்றாலும் அந்த ட்ரெஸ்ஸைப் போட மனசு வராது. "அழுக்காகிவிடும்." "சித்தி வீட்டிற்குத்தானே போகிறோம், எதுக்கு இவ்வளவு நல்ல ட்ரெஸ்." இப்படியே ரவிக்கு வயது ஐந்தாகிவிட்டது. அந்த அழகிய பனியன் இன்னும் கப்போர்டில் தூங்குகிறது. அதை ரவியின் பிள்ளையாவது போட்டுக் கொள்வானா? காலம் தான் பதில் சொல்லவேண்டும்.

இந்த மாதிரி 'உள்ளே வைக்கும்' பழக்கம் நம்மில் பலரிடம் இருக்கிறது; முக்கியமாக பெண்களிடம். தேடித்தேடிப் பார்த்து பல அழகிய பொருட்களை வாங்குவார்கள், ஆனால் உபயோகிக்க மனம் வராமல் உள்ளேயே வைத்து ஊசி வைப்பார்கள். சேர்த்து வைப்பதில் ஒரு ஸெக்யூரிடி ஃபீலிங் இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால் ஒன்றையும் உபயோகிக்காமல் வாழ்நாளை கடத்துவது எந்த விதத்தில் புத்திசாலித்தனம்.

ஒரு பெண்ணின் திருமணத்தின் போது எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு அவள் பெற்றோர் நகைகளும், பட்டுப் புடைவைகளும் வாங்கித் தருகின்றனர். காலத்திற்குப் பயந்து லாக்கரில் நகைகளைப் பூட்டி வைப்பது பழக்கமாகிவிட்டது. ஆனால் புடைவைகளை என்ன செய்வது? விலையுயர்ந்த புடைவைகளை உடுத்திக் கொள்ள பலருக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதில்லை. கிடைக்கும் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் எடுத்துக் கட்டிக் கொள்ள பலருக்கு மனம் வருவதில்லை. வீணாகிவிடுமோ என்ற பயம். முடிவு மடிப்புடன் புடைவை மக்கிப் போய்



கிழிந்து விடுவதுதான். வெளியில் இல்லாவிடினும் வீட்டில் விசேஷங்கள் அன்று கட்டி அழகு பார்க்கலாமே.

குழந்தைகளுக்கு அழகிய கவுன்கள், பட்டுப் பாவாடைகள், ரெடிமேட் ட்ரெஸ்கள் வாங்குவோம். (இப்போதுதான் கண்ணைப் பறிக்கும் மின்னலான உடைகள் நிறைய கிடைக்கின்றனவே.) "வளர்ற குழந்தை," "வெச்சுப் போடறா மாதிரி".... ஆடைகள் பெரிய சைஸில் வாங்கி, கால வரையறையில்லாமல் அவைகளை உள்ளே வைப்பதில், நாம் அவைகளைப் போட முடிவு செய்வதற்குள் அவை சின்னதாகிப் போய்விடுவது உண்மை. கணுக்காலுக்கு மேல் உயர்ந்த பட்டுப்பாவாடைகள், இறுக்கிப்போய்விட்ட சட்டைகளும் பலர் வீட்டில் நடப்பதுதான். முன்பாவது சரி, நாலைந்து குழந்தைகள் இருக்கும். சின்னதாகி விட்ட ஆடைகளை அடுத்த குழந்தைக்கு உபயோகிக்கலாம். ஆனால் ஒன்றோ இரண்டோ குழந்தைகள் இருக்கும் இந்தக் காலத்தில் நீங்கள் பொத்தி பாதுகாப்பதை பிறகு யார் அனுபவிக்கப் போகிறார்? பேரன் பேத்தியா?

ஆண்டு நிறைவுக்கு என் பிள்ளைக்கு வாங்கிய பட்டு வேஷ்டியை நாலு தடவை கேரளா கோவில்களை விஜயம் செய்த போது கட்டியதோடு சரி; இப்போது அதை குளிர் காலத்தில் தலைகட்டும் ஸ்கார்ஃப்பாக உபயோகிக்கிறேன்.

எத்தனையோ ஃபுல் பாண்ட்கள் நாம் அறியாமல் குழந்தைகள் உயர்ந்துவிடுபோது உபயோகிக்க முடியாமல் போய் விடுகின்றன. நடுவில் கணுக்காலுக்கு மேல் பேண்ட் அணியும் ஃபாஷன் வந்தது நல்லதாகப் போய்விட்டது. குட்டையாகிவிட்ட பேண்டுகளை அணிய இன்னொரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததே.

இந்த 'உள்ளே வைப்பதில்' நாம் ஒன்றை மறந்துவிடுகிறோம். குழந்தைகள் வளர்கிறார்கள், துணிகள் வளர்வதில்லையே.

பல விஷயங்களில் இந்த உள்ளே வைக்

கும் மனப்பான்மையால் வாழ்நாள் முழுவதும் கஷ்டப்படுகிறோம்.

செட் செட்டாக ரூபாயைக் கொட்டி வாங்கிய பாத்திரங்களை பெட்டியில் மூடி வைத்துவிட்டு ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமேயில்லாத பல கோணல் பாத்திரங்களை தினமும் உபயோகிக்கிறோம். பல நூறுகளைப் போட்டு வாங்கிய அழகிய டின்னர் செட்டை ஷோ கேஸில் வைத்துவிட்டு நம் பழைய தட்டில்தான் சாப்பிடுவோம். என்றாவது ஒரு நாள் அந்த டின்னர் செட்டை எடுத்து நாமே உபயோகித்தால் என்ன? நாம் எல்லோருமே ஏதோ ஒரு முக்கியமான நாளுக்காகக் காத்திருக்கிறோம்.

காஸ்மெடிக்ஸ், வெளிநாட்டு பர்ஃப்யூம் புட்டிகள் இவைகளின் வாழ்நாள் என்னவென்று புரிந்து கொள்ளாமல் உள்ளேயே வைத்து வீணாக்குகிறோம். உபயோகித்து தீர்ந்துபோய் விடுவதைவிட, காய்ந்துபோய் தூக்கி எறிபவைகள் அதிகம். பார்க்கர், க்ராஸ் பேனாக்கள் ரீபில் காய்ந்து போகும் வரை உள்ளேயே வைத்து வாழ்நாள் முழுவது இரண்டு ரூபாய் கட்டை பேனாவால் எழுதுவோம். மேடை துடைக்க அழகிய கைத்துண்டுகள் ஒரு டஜன் வாங்கி உள்ளே வைத்துவிட்டு, காலம் முழுவதும் கிழிந்த ரவிக்கையால் மேடை துடைப்போம்.

''உன் வீட்டுக்காரன் குழந்தையாக இருந்த போது வாங்கியது.....'' என்று பெருமையுடன் மாமியார் மருமகளிடம் க்ளாக் வொர்க் கரடிப்பொம்மையைக் காண்பித்தார். மருமகளும் ஆசையுடன் அதைத் தன் அலமாரியில் வைக்கிறாள். இதில் இருவரும் புரிந்து கொள்ள மறுப்பது ஒன்று. ஒரு நாள் கூட ஆசை தீர விளையாடாமல் பொத்தி பாதுகாத்ததில் யாருக்கு என்ன லாபம் கிட்டியது. விலையுயர்ந்த பொம்மைகளை வாங்கி பெட்டியில் பூட்டுவதைவிட மலிவான பல பொம்மைகளை வாங்கி குழந்தைகளை சந்தோஷமாக விளையாட அனுமதிக்கலாம். அவர்களுக்கு விவரம் புரியும் வயசில் நல்ல கேம்ஸ் வாங்கிக் கொடுத்து பத்திரமாக விளையாடச் செய்யலாம். குழந்தைப் பருவத்தில்தானே விளையாட முடியும்?





ஆடம்பரமாக, ''கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்'' என்று இருக்க வேண்டாம். வாங்கிய புடைவைகளை கடையிலேயே பிரித்து கட்டிக் கொள்ள வேண்டாம்; அதற்காக காடு வா என்று கூப்பிடும் வரை காத்திருக்கவும் வேண்டாம். தேவையில்லாதவற்றை வாங்கிச் சேர்க்கும் மடமையைவிட வாங்கியவற்றை உபயோகிக்க மனம் வராமல் தவிப்பதுதான் பெரிய முட்டாள்தனம். நாளைக்கு நல்ல வெற்றிலை போடலாம் என்று வாழ்நாள் முழுவதும் அரை வாடலான வெற்றிலை தின்னும் கதைதான்.

இன்றைய நாய் ஓட்டத்தில் எதையும் ஆழ்ந்து அனுபவிக்க நேரமே இருப்பதில்லை. இருக்கும் கொஞ்ச நேரத்தில், உங்களிடம் இருப்பதை உபயோகிக்க, அனுபவிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்த தலைமுறைக்காக சேர்த்து வைப்பது தாய் தந்தையின் கடமைதான். அது ஒரு வீடாக இருக்கலாம், கொஞ்சம் பணமாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு பொருளும் நீங்கள் சேர்த்து வைத்துதான் அவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டுமா?

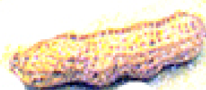
ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கை? நீங்கள் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் நடுவயதை எட்டி, முதுமையை அடைந்து மரணத்தில் முடிந்துவிடும். ஆண்டொன்று போனால் வயதொன்று போகும்... அதற்கு முன் உங்கள் பொருட்களை உபயோகியுங்கள். அந்த முக்கியமான நாளுக்காகக் காத்திருக்காதீர்கள். பலர் வாழ்க்கையில் அந்த 'ஸ்பெஷல்' நாள் வருவதேயில்லை.

— பானுகுமார்.

படங்கள்: ஜான்கென்னடி.

குடும்ப ஆரோக்கிய

வழிகாட்டி



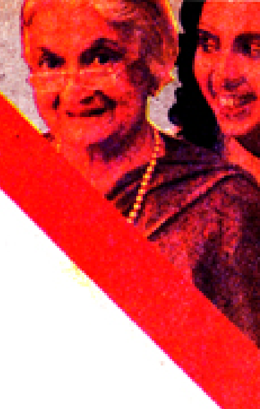
சரியான சரிவிகிதம்தான் அக் கலை

ஆரோக்கியமாக வைப்பதே அதன் வேலை

குடும்ப ஆரோக்கிய

வழிகாட்டி

கருத்துரை



சமையல் எண்ணெயில் கொலஸ்ட்ரால் ?

நீங்கள் கவலைப் பட வேண்டாம். கிட்டத்தட்ட எல்லா சமையல் எண்ணெயும் விஞ்ஞான ரீதியாக 'அன்சாச்சரேட்டட் கொழுப்பு' எனப்படும். அவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் இல்லை. நாம் உண்ணும் மாமிசங்கள், பால்பண்ணைப் பொருள்களாகிய சாச்சரேட்டட் கொழுப்பு மூலம்தான் கொலஸ்ட்ராலை உட்கொள்கிறோம், உடலைப் பற்றி கவலையுறுகிறோம். பிறகு உங்கள் சமையல் எண்ணெயைத் தெரிந்தெடுப்பது பற்றி ஏன் இத்தனை எச்சரிக்கைகள் ?

பூஃபா அல்லது மூஃபா

நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் உங்கள் சமையல் எண்ணெயில் இருவித அன்சாச்சரேட்டட் கொழுப்புகள் உள்ளன. ஒன்று (மோனோ அன்சாச்சரேட்டட் ஃபாட்டி ஆசிட்) மூஃபா மற்றொன்று (பாலி அன்சாச்சரேட்டட் ஃபாட்டி ஆசிட்) பூஃபா. இரண்டிலுமே கொலஸ்ட்ரால் இல்லையெனும் போது சமையல் எண்ணெய் வாங்கிட ஏன் இத்தனை எச்சரிக்கை? எண்ணெய் நம்முடைய உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் மீது எப்போது தன்னுடைய செயல் திறத்தை ஆரம்பிக்கிறதோ அப்போது தான் வித்தியாசம் தெரிகிறது.



	எல்டிஎல்	எச்டிஎல்
பூஃபா	குறைக்கிறது	குறைக்கிறது
மூஃபா	குறைக்கிறது	பாதிப்பதில்லை

கொலஸ்ட்ரால் நன்மை பயப்பதும் தீமை விளைவிப்பதும்

கொலஸ்ட்ரால் நரம்புகளை மூடிக்காக்கவும் சில ஹார்மோன்களுக்கும் அவசியமாய் இருப்பினும், அதிகமானால் அதுவே இருதயத்தின் இரத்த நாளங்களில் தடை ஏற்படுத்தி 'ஹார்ட் அட்டாக்'கிற்கு காரணமாகும்.

நம் உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் இருவித—மானவை. ஒன்று "தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால்" (எல்டிஎல், லோ டென்சிட்டி லிப்போ—புரோட்டீன்ஸ்), இதுவே 'ஹார்ட் அட்டாக்' ஏற்பட காரணமாய்த் திகழ்வது. மற்றொன்று "நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ரால்" (எச்டிஎல், ஹை டென்சிட்டி லிப்போபுரோட்டீன்ஸ்). இதன் வேலை கூடுதல் தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் சேர்வதை உறிஞ்சி, அவற்றை அழிப்பதற்கு கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் செல்வது.

தீர்மானிப்பது உங்கள் கையில்

உடலுக்கு இரு கொலஸ்ட்ரால்களும் தேவையென்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். அவற்றின் கலவை ஓர் எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும். அதாவது :

a) மொத்த கொலஸ்ட்ரால் நிலை பாதுகாப்பான அளவுக்குக் கீழ் வந்து, அதில்

b) நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்து, மேலும்

c) தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து, அதனால்

d) நன்மை பயக்கும் மற்றும் தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால்கள் ஆரோக்கிய சரிவிகிதத்தில் விளங்குகின்றன.

பூஃபா மற்றும் மூஃபா இரண்டுமே தீமை விளை—விக்கும் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கின்றன . . .

. . . ஆனால் மூஃபா நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலை தக்க வைக்கிறது. பூஃபா நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து சரிவிகிதத்தைக் குலைக்—கிறது.

தேவை சரியான சரிவிகிதம்

சமீபத்திய மருத்துவக் கருத்துப்படி* "பாலி அன்சாச்சரேட்கள், மோனோ அன்சாச்சரேட்கள் மற்றும் சாச்சரேட்கள் ஆகியவை அனைத்தும் ஓரளவிற்கு தாவர எண்ணெய்களில் அடங்கி இருக்க வேண்டும். மூஃபா அதிகமாயுள்ள நிலக்கடலை மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றின் உபயோகத்திற்கும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது."

போஸ்ட்மேன் வாங்கிட சரியானது

போஸ்ட்மேன் வழங்குகிறது—50% மூஃபா, 32% பூஃபா மற்றும் 18% சாச்சரேட்டட் கொழுப்பு. இதுவே சரியான சரிவிகிதம். தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதன் மூலம் உங்களுடைய முழு கொலஸ்ட்ராலையும் குறைக்கிறது. உங்களுடைய நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலைப் பராமரிக்கிறது. இதுவே வாங்கிட சரியான ஒன்று.

புரளியைக் கண்டு குழம்பாதீர்கள்

ஒரு சமையல் எண்ணெய் குளிர் சாதனப் பெட்டியின் ஃபிரீசரில் திரவமாகவே இருப்பின் அதன் பொருள் என்ன ?

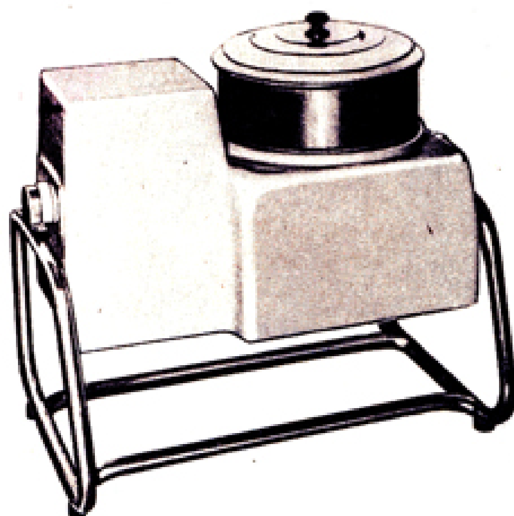
அப்படியென்றால் அது கூடுதல் பூஃபா அடிப்படையிலானது என்று பொருள். வேறு ஒன்றுமில்லை. நீங்கள் சமையல் எண்ணெய் வாங்குவதைத் தீர்மானிப்பதில் பூஃபாவிற்கும் மூஃபாவிற்கும் சண்டை என்று கொள்ள வேண்டாம்.

உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் வகையில் சரியான கலவையிலுள்ள சரிவிகிதம் தான் தேவை. போஸ்ட்மேன் போன்று.

* டைம் மேகசைன் டிசம்பர், 12, 1988

ஐம்பது ஆண்டுகளாக அறவே கொலஸ்ட்ரால் அற்றது போஸ்ட்மேன்... இயற்கையாகவே.

Rediffusion/AM/7639 d TM



ரிசப்ஷனுக்கு முன் ப்யூட்டிபார்லர் போங்கள்



திருமணம் வாழ்வில் ஒரு முறை வருவது. ஆனால் அன்று ஒரு பெண் செய்து கொள்ளும் அலங்காரமோ என்றும்—அவள் காலத்துக்குப் பின்பும் நிலைத்து நிற்கும். புகைப்படங்களிலும், வீடியோ படங்களிலும் அவளுக்கு அடுத்து வரும் பல தலைமுறைகளும் அவளைப் பார்த்து எவ்வளவு அழகு என வியக்க வைக்கும்படியாக அலங்காரம் செய்ய வேண்டாமா? அழகு போதாவிட்டாலும் அலங்காரத்தினாலாவது மின்னலாம்.

பல ஆயிரம் ரூபாய்கள் செலவு செய்து திருமணத்தை நடத்தும் நமக்கு மணப்பெண் அலங்காரத்தை அழகு நிலையங்களில் செய்வதுதான் அதிக — அனாவசியச் செலவாகவும், தவிர்க்கக் கூடிய செலவாகவும் தோன்றுவதுவருந்தத்தக்கது. அத்துடன் ஆயிரமே சீர் வரிசைகளுடன் சென்றாலும் ஒரு பெண் அவள் கணவன் முதல் நாளே அவளை விரும்பும் வகையில் அலங்காரம் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமல்லவா?

வடநாட்டில் குறிப்பாகக் காஷ்மீரில் மைதா, முட்டை, மஞ்சள், சந்தனம், தேன் முதலியவற்றைக் கலந்து உடலில் பூசி (திருமணத்திற்கு ஒரு மாதம் முன்பே) உடம்பை அழகு பண்ணுவது வழக்கம். முகத்தைப் பளபளக்க வைத்து, பரு, கரும்புள்ளி நீக்கி, தேவையற்ற முடிகளை நீக்கி, கை, கால், பாதம் முதலியவற்றை (மேனிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து), கைகால்களுக்கு மருதாணியிட்டு — இதுபோன்ற சில வேலைகளைத் திருமணத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு முன்பே செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முக அமைப்பு, நிறம் இவைகளுக்கு ஏற்ப மேக்கப் செய்து கொள்ள வேண்டும். வட இந்தியப் பெண்களென்றால் நல்ல கனமான மேக்கப் தேவை. அழகு நிலையங்கள் இல்லாத சிறிய ஊர்களென்றாலோ மற்ற அசௌகரியங்கள் என்றாலோ தாங்களே வீட்டிலேயே அலங்காரம் செய்து கொள்ளலாம். முதலில் ஃபவுண்டேஷன் தடவி, பவுடர் பூசி, ஐப்ரோ பென்சிலின் உதவியினால் புருவம் அமைத்து, கண்களுக்கு ஐ லைனர் போட்டு, காஜல் தடவி (சிறிய கண்களென்றால் அடர்த்தியாகவும், பெரிய கண்களென்றால் மெல்லியதாகவும், தடவ வேண்டும்) உதட்டுச் சாயம் பூசி (லிப்ஸ்டிக் பிடிக்கவில்லை என்றால் லிப்கிளாஸ் போடலாம். லிப்ஸ்டிக் போட்ட பின்பும் லிப்கிளாஸ் போடலாம். — உதடு பளபளக்கும். கன்னத்தில் ரூஜ் தடவி, ஐ ஷேடோ போட்டு அழகைக் கூட்டலாம்.

தலை முடியை எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இல்லாமல் ஷாம்பு போட்டு அலசிவிட வேண்டும். முகத்திற்கும், உடல்வாகு, வயது, முடியின் அளவு இவற்றை மனத்தில் கொண்டு அலங்காரம் செய்தல் அவசியம். செயின், முத்து, பூ, டாலர் போன்ற அலங்காரங்கள் செய்வது தற்போதைய ஃபாஷன். ரெடிமேட் கொண்டை ரிங்லெட், நீளப்பின்னல் பின்னி, பராந்தி வைத்து

டாலர்ஸ், பூ, அலங்காரம், செய்வதும் தற்போதைய நாகரிகம்.

ஃபிரென்ச் ப்ரேட் இப்போது மிகவும் பிரபலமானது. வகிட்டில் ஆரம்பித்துப் பல பின்னல்கள் பின்னுதல். அதில் முத்து அலங்காரம் செய்தல் இன்னும் அழகு கொடுக்கும்.

காது பக்க முடி எடுத்து ரோல் செய்து பின்னுதலும் உண்டு. 100—க்கும் மேற்பட்ட தலை அலங்காரங்கள் இருக்கின்றன. ஃபிரென்ச் நாட் ரொம்பவும் அழகாக இருக்கும். ஆனாலும் மணப்பெண்ணுக்கு இந்தத் தலை அலங்காரம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

புடைவை: மேலேயும், இடுப்பிலும் பார்டர் தெரியும்படி புடைவை கட்டினால் இடை மிகவும் சிறியதாகத் தோன்றும். கொசுவமும் பார்டரும் முன்பக்கம் வைத்துக் கட்டினால் அழகாக இருப்பதுடன் பெண்ணும் உயரமாகத் தோன்றுவாள்.

கருத்து: பிரேமா நரசிம்மன்

திருமண வரவேற்பிற்காக 'மணமகள் அலங்காரம்' செய்து கொள்ள விரும்பும் ஒரு பெண் திருமணத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்பே ஓர் அழகு நிலையத்திற்குச் சென்று 'வேக்ஸிங், ப்ளீச்சிங், ஃபேஷியல் முதலியவைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். எந்தவிதமான முடியலங்காரம் அப்பெண்ணின் முகத்திற்கு ஒத்துவரும் என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். கை, கால், நகங்களுக்கு ஷேப், பாலீஷ் முதலியவை (மேனிக்யூர், பெடிக்யூர்) செய்யப்பட வேண்டும். திருமணமும், இவ்வித அலங்காரங்களும் வாழ்வில் ஒரு முறை வருவது தானே? செலவுகள் கூடவோ, குறையவோ இருந்தாலும் கூடுமான வரை இவைகளைச் செய்து கொள்வது நலம்.

'வரவேற்பு அன்று தலைமுடியை ஷாம்பு போட்டு எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். இப்போதைய ஃபேஷன் முன் பக்கம் பேக் கோம்ப் செய்து பின்பக்கம் ஜடை போட்டுப் பூ அலங்காரமோ அல்லது முத்து அலங்காரமோ பண்ணுவதுதான். இரண்டில் பணத்திற்குத் தகுந்தபடி எது வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளலாம்.

தோள் வரை இருக்கும் முடி அல்லது சின்ன முடியாக இருந்தால் ப்ளோ டிரை செய்து அலை அலையாகச் சுருண்டிருக்கும் படி செட் பண்ணுவதுதான் இப்போதைய நாகரிகம். முன்பக்கம் செட் செய்வது முகத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும். குறைந்த முடி உள்ளவர்கள் 'பிரெஞ்ச் முடி' போட்டுக் கொண்டால் சற்று அதிக முடி உள்ளது போன்ற தோற்றம் கொடுக்கும். நெற்றி முடித்து வகிடு ஆரம்பமாகுமிடத்திலிருந்து செய்யும் முடி அலங்காரம் முகத்திற்குத் தகுந்தபடி போட்டு பூ அல்லது முத்து அலங்காரம் செய்யலாம்.

முகத்தை நன்கு சோப்பு போட்டு அலம்பி, நன்கு துடைத்து ஆஸ்டிரின் ஜென்ட் (யூடிக்கோலன் போன்றது) தடவி காய்ந்த பிறகு ஃபவுண்டேஷன் (நல்ல கம்பெனியில் தயார் செய்ததாக இருத்தல் நலம்) — இதை மணிக்கட்டில் போட்டுப் பார்த்துத் தோல் நிறத்துடன் ஒத்துப் போகும் கலரைத் தேர்ந்தெடுத்து நெற்றியில் மூன்று புள்ளி, கண்களுக்குக் கீழே (இருபுறமும் தலா) ஒரு புள்ளி, காதுக்கருகில் இரு புள்ளி (பக்கத்திற்கு ஒன்றாக), மூக்கில் ஒரு புள்ளி, கழுத்தின் இருபுறமும் ஒவ்வொரு புள்ளி — வைத்து நன்கு சமமாகத் தேய்த்து பின்பு பான் கேக், ரோஸ் நிற பவுடர் (சருமத்தின் நிறத்திற்குத் தகுந்தபடி தேர்ந்தெடுத்து) பஞ்சினால் பரவ விடவேண்டும்.

பஞ்சை நனைத்துப் பிழிந்து மேக்கப் மீது 'ஐ ஷேடோ' கைவிரல் நுனியினால் எடுத்துப்பரவவிடவேண்டும். ஐப்ரோபென்சிலினால் புருவத்தை 'டச்' பண்ண வேண்டும். ஐ லைனர் போடும் போது கண்கள் பெரியதானால் மெல்லியதாகவும், சிறிய கண்களானால் அடர்த்தியாகவும் போட வேண்டும். கண் ரப்பைகளுக்கு மஸ்காரா, கண்களுக்குக் காஜல் (நல்ல கம்பெனி தயாரிப்புதான் பயன்படுத்த வேண்டும்) முதலியவைபோடுதல்அவசியம்.கன்னத்தில் தாடை எலும்பு இருக்குமிடத்தில் 'ரூஜ்' தடவி மேல் நோக்கித் தேய்க்க வேண்டும். லிப்ஸ்டிக் போடும்போது அடர்த்தியாகப் போடுவது நல்லது. பின்பு பளபளப்பு ஏற்படுத்த லிப் கிளாஸ் போடலாம். பொட்டு தேவையானபடி, பிந்தியினாலோ, (அல்லது) ஒட்டும் பொட்டுக்களோ பயன் படுத்தலாம், உடையின் நிறத்திற்குத் தகுந்த படி.

கருத்து: ரதிகலா

— வைதேகிதேசிகன்.

படம்: யோகா

ஒரு ஆழாக்கு உளுந்தை ஊறவைத்து நன்கு குழையக் குழைய அரைத்து மாவில் பாதி அளவுக்கு ரவையை அதில் போட்டு உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டு கெட்டியாக அரைக்கவும். மறுநாள் விருப்பமான கீரையைப் பொடியாக அரிந்து கொண்டு, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து கீரையைப் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். இதை மாவில் கொட்டி பெருங்காயத்தூள், கொத்து மல்லி தழையைப் போட்டு, கலக்கி இட்லி வார்த்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— உமா.

ஸ்லீப்பர் பாதுகாப்பு



கொசுக்களை ஒழித்திட குட் நைட் ஒன்றுதான் சர்வதேச SP வாக்குறுதி தருவது.

ஜப்பான் நாட்டு சுமிட்டோமோ விலிருந்து இறக்குமதி பெற்ற இரசாயனப் பொருள்கள் மற்றும் உள்-உறுப்புக்கள். என்றும் மாறாது நிலைநிறுத்தப்படும் சர்வதேச நிர்ணயத் தரங்கள்.

இவற்றுக்கெல்லாம் அங்கீகாரமாக குட் நைட்டுக்கு, பெருமதிப்புமிக்க SP முத்திரை வழங்கப்பட்டது: தரத்தின் சின்னமாக, உலகில் **மிகச் சிலவற்றுக்கே அளிக்கப்பட்ட விருது. இதனை இந்தியாவில் வென்றுள்ளது குட் நைட் ஒன்றுதான்.**

சுமிட்டோமோவின் கறாரான சர்வதேச நிர்ணயத் தரங்களுக்கு இணங்க, சுமிட்டோமோ பைரத்ராயிடு கொண்டு தயாரிக்கப் பட்டது குட் நைட் என்பதற்கு உத்தரவாத முத்திரை எஸ்பி.

ஆகவேதான், மிகப்பல மக்கள் கொசுக்களுக்கு ''குட் நைட்'' போட்டு விடை கொடுக்கின்றனர். அவர்களுக்குத் தெரியும் ஸ்லீப்பர் பாதுகாப்புக்கு நம்பிக்கையானது குட் நைட்.



குட் நைட்



SP என்றால்
சுமிட்டோமோ பைரத்ராயிடு.

இல்லத்தரசிகளே உங்களுக்காக

பொதுவாகவே இல்லத் தரசிகளுக்கு பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவற்றில் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது சில முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாத குறையாகும்.

பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளுக்கு பாடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளைப் பற்றி பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விசாரிக்கும் போதும் சரி, ஆங்கிலம் தெரிந்திருந்தால் தான் நம்மால் சமாளிக்க முடிகிறது.

வங்கிகள், அலுவலகங்கள் தனியார் நிறுவனங்கள் போன்ற இடங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் தங்களது அலுவலக அதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேசவேண்டிய கட்டாயமான தோர் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்திலேயே பேச, ஒரு சிலர் தயங்குகிறார்கள். தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் தான் இதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

ஆங்கிலப் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்திலேயே தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

இக்கல்வி நிலையத்தில் ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத, சரளமாக உரையாட மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

இல்லத் தரசிகளுக் கென தனியாக தினசரி காலை 10.30 முதல் 11.30 வரை நேர்முக வகுப்பும் நடை பெறுகிறது.

இப்பயிற்சி முறை சென்னையில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வசிக்கும் தமிழ் பேசும் பெண்மணிகள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தபால் முறை பயிற்சியும் நடத்தப்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் இந்த எளிய பயிற்சியை நீங்களும் மேற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற கீழ்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் எழுதி உங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவியுங்கள். இப்பயிற்சி பற்றிய மற்ற தகவல்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால் பெட்டி எண் 4986. 9, மோட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை 600 017.

NAGA

டாக்டர் பதில்கள்

எனக்கு வயது 35. எடை 50 கிலோ. எனக்குப் பேசும் போது மூச்சு வாங்குகிறது. பாடும் போது, வேகமாக நடக்கும் போது மூச்சு வாங்குமே அது மாதிரி உள்ளது. டாக்டர் வீக்னெஸ் என்கிறார். எல்லாவித டெஸ்டும் செய்தாகி விட்டது. எனக்கு பலம் வர என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பதைத் தயவு செய்து சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வயது, எடையைக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். ஆனால் உங்கள் உயரத்தைக் குறிப்பிடவில்லை. 35 வயதில் 60 கிலோ எடை இருப்பது பரவாயில்லை. நீங்கள் எந்த வகையான டெஸ்ட் செய்து கொண்டீர்கள் எனவும் கூறவில்லை. வேகமாக நடக்கும் போது மூச்சு வாங்குவது நுரையீரல் கோளாறு அல்லது இருதயக் கோளாறாகவும் இருக்கலாம். அதனால் உங்களுக்கு எவ்வித மருத்துவமும் கூற முடியாத நிலையில் இருக்கிறேன். நல்ல மருத்துவரிடம் தங்கள் ரிப்போர்ட்டுகளுடன் அணுகவும்.

எனக்கு வயது 30. 10, 7, 5 வயதில் மூன்று குழந்தைகள் உள்ளனர். கடைசி குழந்தைக்குப் பிறகு கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்து கொண்டேன். இப்போது ஐந்து வருடம் ஆகிறது. 50 கிலோ இருந்த நான் தற்போது 60 கிலோ இருக்கிறேன். சாப்பாடும் அரை வயிறுதான் சாப்பிடுகிறேன். பகலில் தூங்கா விட்டால் தலைவலி வந்துவிடுகிறது. பகலில் தூங்கினால் சதை போடும் என்கிறார்கள். உண்மையா? எனக்கு மேல் வயிறு பெரிதாக உள்ளது. எனக்கு எடை குறைவதற்கான உடற்பயிற்சி பற்றியும், உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றியும் தயவு செய்து தெரிவிக்கவும்.

சாதாரண ஓர் இந்தியப் பெண்மணி குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தன் உலகமே கணவன், குழந்தை எனத் தன்னை மறந்துவிடுவதின் விளைவு? எடை கூடி விகாரமாகக் காட்சி அளிக்கிறாள். குழந்தை பிறந்த உடனே தன் மேனியைக் கவனமுடன் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருத்தடை சிகிச்சைக்கும் உடல் எடை கூடுதலுக்கும் எவ்விதச் சம்பந்தமும் இல்லை. நானும் உங்களைப் போல் கருத்தடை செய்தவள்தான்.

பகலில் தூங்குவது போன்ற கெட்ட பழக்கம் உலகத்திலேயே கிடையாது. பொன்னான நேரத்தை வீணாக்குகிறீர்களே! வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவது, நல்ல உபயோகமான புத்தகங்கள் படிப்பது போன்ற பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாமே?

நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கு மேல் வேலை செய்தால் எடை குறையும். குறைந்த அளவு வேலை செய்தால் எடை கூடும். உண்ணும் உணவுக்கு ஏற்ற அளவு வேலை செய்தால் உடல் சீராக இருக்கும்.

கருச்சிதைவு ஆன 5 – ஆம் நாளிலிருந்து சாதாரணமாக இருக்கலாம். அதிக ஓய்வு உடலின் எடையைக் கூட்டுகிறது.

இந்தியப்பெண்மணிக்குவீட்டுவேலையே சிறந்த உடற் பயிற்சி, வீட்டைப் பெருக்குதல், துடைத்தல், துணி துவைத்தல், சாமான்கள் தேய்ப்பது, போன்றவை. சாப்பிடும் உணவில் – எண்ணெய், வெண்ணெய், நெய், இனிப்பு, அரிசி, ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, நிறையக் கீரை, காய்கறிகள், பழம் முதலியவை உட்கொண்டால் எடை நிறையக் குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

பதில்கள்: **டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்**

தொகுப்பு: **சுபா பாரதி.**

எனக்குத் திருமணம் ஆகி ஒரு வருடம் எட்டு மாதங்கள் ஆகிறது. வயது 30. ஆனால் இன்னும் குழந்தை இல்லை. ஒரு வருடத் துக்கு முன்னால் திடீரென ரத்தப் போக்கு அதிகமானதால் டி அண்ட் சி பண்ணிக் கொண்டேன். அதன் பிறகு மாதந்தோறும் 28 — 30 நாட்களுக்குள் தவறாமல் மாத விடாய் வந்துவிடுகிறது. ஆனால் ஓரிரு நாட்கள் மட்டுமே இருக்கிறது. இதனால் எந்த விதமான பாதிப்பும் உண்டா?

அடுத்து மாதவிடாய் வரும் ஒரு வாரத் திற்கு முன்னால் இருந்து வரும் வரை மார்ப கங்கள் அதிகமாக வலிக்கின்றன. முன்னால் எப்போதாவதுதான் இருக்கும். இதன் வலி வந்தாலே குழந்தை இராது என்று தோன்று கிறது. இந்த வலிக்கு ஏதாவது மருந்து உண்டா? இவ்வலிக்கும் குழந்தை பிறப்ப தற்கும் ஏதாவது தொடர்பு உள்ளதா?

குழந்தை பிறக்க நிறைய டானிக் மாத்திரை சாப்பிட்டும் பலன் இல்லை. எனது கணவ ருக்கும் எந்தக் குறையும் இல்லை. இன்னும் ஒரு டி அண்ட் சி பண்ண வேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள். அடிக்கடி டி அண்ட் சி பண்ணுவதால் உடல்நலக் குறைவு வராதா?

தங்களுக்கு மாதவிடாய் சீராக வருவதால் கருமுட்டை 14 வது நாளிலி ருந்து 16 வது நாள் வரை கண்டிப்பாக விடுபடும். டி அண்ட் சி பண்ணும் போது கருப்பை சுத்தப்படுத்தப்பட்டதால் உதிரம் குறைந்து போகலாம். மார்பகம் அவ்வாறு வலிப்பதும் வீங்கிக் காணப்படுவதும் இயற்கை. கர்ப்பம் உண்டாகாத பெண் மணிக்கு வலி மறைந்தவுடன் மாதவிடாய் வந்துவிடும். கர்ப்பம் தங்கியிருந்தால் மர் பகம் விண் என்று புடைத்துக் காணப்படும். கணவரின் அணுக்கள் நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறுவதனால் தங்கள் கரு இணைக் குழாயினில் சிறிது அடைப்பு இருக்கலாம். மறுபடியும் டி அண்ட் சி செய்வதில் அர்த்த மில்லை. அதற்குப் பதில் HSG — கருப்பை யில் மருந்தேற்றி படம் பிடித்துப் பார்ப்பது நல்லது. மாதவிடாய் வந்த முதல் நாளிலி ருந்து கணக்கெடுத்து 14, 15, 16 நாட்களில் உறவு கொள்ள வேண்டும். பிறகு அப்படியே ஒரு மணி நேரம் படுத்திருக்க வேண்டும். ஒரு வருடம் இருந்தும் பயனில்லை என்றால் மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற வும்.

எனக்கு வயது 21. எனக்குத் திருமண மாகி ஒரு வயதில் ஒரு குழந்தை உள்ளது. எனக்கு கர்ப்பம் தரித்ததிலிருந்தே இடுப்பு வலி இருந்தது. ஒரு வேலை செய்தாலோ அல்லது சிறிது தூரம் நடந்தாலோ இடுப்பு வலி தாங்க முடியவில்லை. பிறகு 10 நிமிடம் படுத்து ஒய்வு எடுத்தால்தான் சரி யாகும். இதற்கு டாக்டர், 'சத்து இல்லை. குழந்தை பிறந்தால் இடுப்புவலி சரியாகி விடும் என்று கூறினார். எனக்கு சிசேரியன் செய்து குழந்தை எடுத்தார்கள். ஒரு வருடம் ஆகியும் இடுப்புவலி சரியாகவில்லை. நான் ஆசிரியராகப் பணிபுரிய வேண்டி இருப்ப தால் வகுப்பில் அரை மணி நேரம் கூட நின்று பாடம் எடுக்க முடியாமல் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறேன்.

இந்த இளம் வயதில் இவ்வாறு இடுப்பு வலி இருக்கிறதென்றால் உங்கள் இடுப்பு எலும்பு மற்றும் உங்கள் கருப்பையையும் பரிசோதிக்க வேண்டும். இடுப்பெலும்பு சிறிது தேய்ந்தோ விலகியோ இருந்தால் இவ்வாறு வலி ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. மேலும் கருப்பை வாயில் புண் இருந்தாலும் அல்லது கருப்பை இறங்கும் தருவாயில் இருந்தாலும் இவ்வாறு இடுப்பு வலி ஏற்படக் கூடும். தாங்கள் கடிதம் மூலம் நிவாரணம் பெறுவதைவிட ஒரு சிறந்த எலும்பு நிபுண ரைச் சந்திப்பது நல்லது. தற்காலிக நிவார ணத்திற்கு Ibuprofen என்ற மாத்திரையை காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளை யும் ஆகாரத்திற்குப் பின் ஐந்து நாட்கள் உட்கொள்ளலாம்.

Flamar அல்லது Ethnorub என்னும் களிம்புகளைத் தடவிக் கொள்ளலாம்.

என் கணவருக்கு வயது 33. எனக்கு வயது 29. எங்களுக்குத் திருமணம் நடந்து 9 வருடங்களாகின்றன. 2 ஆண் குழந்தை கள் இருக்கிறார்கள். 7 வயது, 3 வயது என இருக்கிறார்கள். என் கணவர் இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்சாலையொன்றில் வேலை பார்க்கிறார். அவருக்கு 2 மாதம் அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உள்ளங் கையில் கொப்பளம் போல் கையெல்லாம் வெள்ளையாக இருக்கும். அந்நேரம் கையை மடக்க மிகக் கஷ்டப்படுவார். எதனால் அவருக்கு அப்படி ஏற்படுகிறது?

உங்கள் கணவர் இரும்புத் தொழிற்சாலை யில் வேலை செய்தாலும் இரும்புச் சத்து ஒவ்வாமை இருந்தால், தினமும் அல்லவா நீங்கள் கூறியவாறு கையில் தோன்ற வேண் டும்? நீங்கள் கூறும் அறிகுறிகளைப் பார்த் தால் வேறு சரும நோய் போல் தோன்று கிறது. தங்கள் கணவர் இரத்தப் பரி சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்றும் தோல் நிபுணரையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது ஹேண்ட் பேக், பர்ஸ் இவற்றிலுள்ள 'ஜிப்' பின் முனை ஒடிந்து இழுக்க முடியாமல் கஷ்டப்பட வேண் டாம். முனை இருந்த அதே துவாரத்தில் 'ஜெம்—கிளிப்பை' (Gem-klip) மாட்டி விட்டால் போதும். முன்பை விட வெகு எளிதாகவும், விரைவாகவும் திறக்க உதவும்.

— உமா.

இப்போது, விம் ஏறக்குறைய பாதிவிலேயிலே...



பேரச் சலுகை அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.

இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம் . . . பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே !

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன்

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	135 பைசா
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	75 பைசா



உபயோகிப்பிலேயோ மேலும் சிக்கன லாபம் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உயர்வளமோங்கும் நுரை பொழிந்து பிசுக்குகளை விலக்க என வெளியேற்றுகிறது கறைகளை.. ...அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி இன்றே வாங்குவீர் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்குகந்த அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

LINTAS VG 482 2013 TM

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

பெண் என்னும் பெரு நெருப்பு



"யெஸ் கமின்" என்ற இனிமையான குரல் அவனுள் சிலிர்ப்பை ஏற்படுத்தியது. உள்ளே நுழைந்தான். அறையின் நடு நாயகமாக இருந்த மேசையின் முன் அமர்ந்து ஏதோ ஃபைலை நோக்கிக் கொண்டிருந்த அவள் விழிகள் நிமிர்ந்தன. "ப்ளீஸ் ஸிட் டவுன்" சம்பரதாயமான புன்னகை. முன்னே போடப்பட்டிருந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து அவளைக் கூர்ந்து நோக்கினான்.

தலையைத் தூக்கி வாரிக் கொண்டையிட்டிருந்தாள். திருத்தப்பட்ட புருவங்களுக்கு மத்தியில் சிறிய கருப்பு நிற ஸ்டிக்கர் பொட்டு. மையில்லாமல் பளபளக்கும் கண்கள். காது களில் ஒற்றை முத்துத் தோடு. கழுத்தில் முத்து மாலை. கைகளில் வளையல் இல்லை. வாட்ச் மட்டும். 'பளிச்' என்ற வெள்ளையில் கறுப்புப் பூக்கள் போட்ட காட்டன் சேலையும் வெள்ளையில் கழுத்து மூடியரவிக்கையும் அணிந்திருந்தாள். (ஒரு வேளை தாலி உள்ளே மறைந்திருக்குமோ) ஏற்கனவே நல்ல நிறம். இப்போது இன்னும் சற்று கூடியிருந்தது. பூசினாற் போன்ற உடல் வாகு மெலிந்திருந்தது. மழைக்குப் பின் செடிகளைப் பார்த்தால் பளிச்சென்று பசுமையாக இருக்குமே... அது போல எந்த அலங்காரமும் இல்லாமலேயே புதுப் பொலிவோடிருந்தாள். எப்போதும் அவன் ரசிக்கும் அவளுக்கென்ற பிரத்யேக சுகந்தம் அறை முழுவதும் பரவி அவனைப் பரவசத்தில் தள்ளியது.

"ம்க்கும்" என்ற அவள் கனைப்பிற்குப் பிறகு உணர்வு திரும்பினான். "என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு? ஏதாவது ஸ்கூல் அட்மிஷனா?" தான் ஒரு ஸ்கூலில் இருப்பதையும் அவள் ப்ரின்ஸிபல் என்பதையும் நினைவு கூர்ந்தான். ஒரு கசந்த புன்னகையுடன் "அட்மிஷனுக்காக அலையும் பாக்யம் எனக்கு இல்லை" என்று நிறுத்தி சற்று மௌனம் சாதித்தான். சிறு தயக்கத்திற்குப் பின் மெலிந்த குரலில் அவன் "ஐ டோன்ட்

வான்ட் டு நோ அபௌட் யுவர் பர்ஸனல் மேட்டர்ஸ்'' என்றாள். ''பட் ஐ வான்ட் டு டிஸ்கஸ் அபௌட் அவர் பர்ஸனல் மேட்டர்ஸ்'' என்று ''அவர்'' என்பதைச் சற்று அழுத்திச் சொன்னான். மின்னலைப் போல அவள் முகத்தில் தோன்றி மறைந்த உணர்ச்சி ஆச்சர்யமா அல்லது அதிர்ச்சியா என்று கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை அவனால்.

சிறிது யோசனைக்குப்பின் ''சரி எனக்குக் கொஞ்சம் வேலை இருக்கிறது. இஃப் யு டோன்ட் மைன்ட் அருகில்தான் எங்கள் வீடு. டிரைவரை கொண்டு விடச் சொல்கிறேன். சற்று ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு



இருங்கள். மதியம் வந்து விடுகிறேன். பேச லாம்'' என்றாள். அவன் முகத்தில் மகிழ்ச்சி பரவியது. அப்படி நிச்சயமாக அவளுக்கு விரோதம் ஏதுமில்லை. ''சரி.... சுமா நன்றாக இருக்கிறாளா?'' ''ம்ம்ம்'' என்ற படி பெல்லை அடிக்க ப்யூன் வந்தான். ''டிரைவரை வரச் சொல்'' என டிரைவர் வந்ததும் விவரம் சொன்னாள். அவன் டிரைவருடன் வெளியேறினான்.

ஒரு பத்து நிமிடப் பயணத்தில் ஒரு வெள்ளை பங்களாவின் போர்டிகோவின் முன் கார் நின்றது. பழையகாலத்து பங்களா என்றாலும் பொலிவோடிருந்தது. முன் புறத்தில் சொற்ப பூச் செடிகள் பக்க வாட்டில் காய்கறிச் செடிகள் பழமரங்கள் இருந்தன. ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி சிரித்த முகத்துடன் வரவேற்றார். அலுப்பு தீரக் குளித்து லேசாக டிபன் சாப்பிட்ட பின் அந்த அம்மா காட்டிய ரூமின் படுக் கையில் விழுந்தான். அலைச்சலும் அலுப் பும் தோன்ற உடனே அவனை உறக்கத்திற் குத் தள்ளின.

விழித்த போது மணி ஒன்றரையாகி யிருந்தது. எழுந்து வாஷ்பேசினில் முகம் கழுவிக் கொண்டு வெளியே வந்தான். அவள் ஹாலில் அமர்ந்து ஏதோ புத்தகத் தில் மூழ்கி இருந்தாள். முன்பு தோகை போல நீளமாக இருந்த கூந்தல் வெட்டி விடப் பட்டதால் தோளைத் தொட்டிருந் தது. (காலையில் கொண்டை போட்டிருந்த தால் கூந்தல் அளவு தெரியவில்லை) அது அவளை இன்னும் சின்னப் பெண்ணாகக் காட்டியது. ''ம்க்கும்'' கனைத்தான் அவன். நிமிர்ந்த அவள், ''நல்ல தூக்கம் போல் இருக்கிறது. வாருங்கள் சாப்பிடப் போக லாம்'' என்று எழுந்தாள்.

டைனிங் டேபிள் முன் அவர்கள் அமர அந்த அம்மா பரிமாறத் தொடங்கினார்கள். சைவ, அசைவ ஐட்டங்கள் நிறைய இருந் தன. மிகவும் சுவையாக இருந்தது சமையல். இதைவிட சுவையாக அவள் சமைத்து சாப் பிட்டது நினைவிற்கு வர ஓரக் கண்ணால் அவளைப் பார்த்தபடி சாப்பிடத் துவங் கினான் அவன். வேக வைத்த காய்கறிகள், ஒரு சப்பாத்தி, கொஞ்சம் மோர்சாதம்

எல்லாவித வேலைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக சக்தியை நாம் செலவழிப்ப தில்லை. மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்கு வதற்குத்தான் மிக அதிகமான சக்தி செல வழிகிறது — 800 கலோரிகள்! தரையைப் பெருக்கித் துடைக்க 200 கலோரிகளும், சாப்பாடு தயார் செய்தல், துணிமணி களுக்கு இஸ்திரி போடுதல் இவை இரண் டிற்கும் தலா 100 கலோரி சக்தியும் செல வழிகிறது.

— கிருஷ்ணவேணி ரங்கனாதன்.

என்று விரைவில் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டு அவன் சாப்பிடும் போது எழுந்து போகக் கூடாது என்ற மரியாதைக்காக அமர்ந்து இருந்தாள் அவள். பாதி சாப்பாட்டில் நிமிர்ந்த அவன் "என்ன... அவ்வளவு தானா உன் சாப்பாடு? என்னை எப்போதும்சுவையறிந்து சாப்பிடுவதில்லை என்று கேலிசெய்வாயே!' என்றான் சற்று உரிமையுடன். "என் நாக்கின் சுவையரும்புகள் செத்துவிட்டன. நம் மனமும் உடலும் எப்போதும் ஒரேமாதிரி இருப்பதில்லையே!"

சாப்பாடு முடிய இருவரும் எழுந்து கை கழுவினர். "அம்மா! சுமா நான்கு மணிக்கு வந்து விடுவாள். வந்தால் மாடிக்கு வரச் சொல்லுங்கள்" என்றவள் அவன் பக்கம் திரும்பி "வாருங்கள் மாடிக்கு. என் அறைக்குப் போகலாம்" என்றாள்.

அறை கச்சிதமாக எளிமையாக தேவையான வசதிகளுடன் இருந்தது. ஒற்றை சோபாவில் அவள் அமர எதிரே அவன் அமர்ந்தான்.

பதினைந்து வருடங்கள் தான் அனுபவித்த. ஆட்சி செலுத்திய பெண் இவள் என்ற நினைவு அவன் மனத்திற்கும் உடலுக்கும் ஒரு குறுகுறுப்பைத் தந்தது. இந்த இரண்டு வருடப் பிரிவு அவன் நயக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்தது. பதினைந்து வருடங்கள் சந்தனமாக மணந்த வாழ்க்கை இந்த இரண்டு வருடமாக சாக்கடையாக நாறியது ஏன்? அறை முழுவதும் அவளுக்கே சொந்தமான சுகந்தம் பரவியிருந்தது. காலிலிருந்து தலை வரை ஜிவ்வென்று ஒரு ஜுரம் பரவியது. ஒரு பெருமூச்சோடு நிமிர்ந்து அவளைப் பார்த்தான். 'நெஞ்சுக்கு முகமே கண்ணாடி நீ நினைத்ததைக் காட்டும் முன்னாடி' என்று அவன் அடிக்கடி கேலி செய்யும் அவள் முகம் 'கல்' போல இறுகியிருந்தது.

"மதி! இந்த இரண்டு வருடமும் நான் பட்ட பாடு உனக்குத் தெரியுமா? உன்னைத் தேடி நான் எங்கெங்கு அலைந்தேன்...! அப்பா..... இந்த இரண்டு வருடப் பிரிவு தான் நான் உன் மீது அளவு கடந்த அன்பும் ஆசையும் வைத்திருக்கிறேன் என்று உணர்த்தியது..." தொண்டை அடைக்க நிறுத்தினான். உதடுகள் கூடப் பிரியாமல் அவனை உறுத்துப் பார்த்தாள். அவள் பார்வையின் உஷ்ணம் தாங்காமல் அவன் தலை குனிந்தது. குரலை மிருது வாக்கிக் கொண்டு, "மதி....! நான் செய்தது தவறுதான். சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் என்னை பித்தனாக்கி விட்டன. அவளிடம் வசமிழந்து விட்டேன். செய்த தவறுக்குப் பிராயச்சித்தமாக அவளை மணக்க விரும்பினேன். அதை நீ எதிர்க்கவே உன் மீது ஆத்திரப்பட்டேன். தவறு செய்தேன். உனக்குக் கண்டிக்க உரிமையிருக்கிறது. ஆனால் அதற்குப் பிராயச்சித்தம் செய்ய விடாமல் தண்டிக்க விரும்பினாயே...! ஏன்? அதற்காக பதினைந்து வருட தாம்பத்யத்தை தூக்கி எறிந்து

விட்டாய்.... நீயில்லாமல் என்னால் இருக்க முடியவில்லை....." கண்களில் நீர் மல்க நிறுத்தினான்.

"பதினைந்து வருட தாம்பத்தியத்தை உடைத்தது நானா? அன்று..... 'இவனோடு தான் இனி என் வாழ்க்கை இஷ்டமிருந்தால் இரு. இல்லாவிட்டால் உடனே போகலாம். இது என் வீடு' என்றது யார்? யாருமில்லாமல் நிர்கதியாக ஒரு பெண் குழந்தையோடு நின்றேனே....! கீதா மட்டும் இல்லை என்றால் எங்கள் வாழ்க்கை? கீதாவோடும் அவன் குடும்பதோடும் நான் கழித்த ஒரு வருடம் தான் என் வாழ்க்கையின் பொன்னான காலம்... இன்று என் வாழ்க்கைக்குஒரு அர்த்தத்தையும் நான் கட்டி ஆளும் இந்த சொத்துக்கள் முழுவதையும் கொடுத்தது அவர்கள் தான்...." எந்த உணர்ச்சியும் காட்டாத குரலில் நிறுத்தினாள்.

"ப்ளீஸ் மதி! மறந்து விடு. நான் செய்தது. பேசியது எல்லாம் தவறு தான். மன்னித்து விடு. என்ன தண்டனை வேண்டுமானாலும் கொடு. என்னை வெறுத்து விடாதே." சற்று நேரம் நர்ம சங்கடமான மௌனம் நிலவியது. "போனது போகட்டும். நீங்கள் என்னை, சந்திக்க விரும்பிய காரணம் என்ன...?" சற்று தயக்கத்திற்குப் பின் அவன் "அவள்... எங்களுக்குக் குழந்தை ஏதும் இல்லை... அவளுக்கு இனி பிறக்காதாம்.... கர்ப்பப்பையில் கான்சர்... எடுத்து விட்டார்கள்.... அவள் எவ்வளவோ மாறி விட்டாள்... எல்லோரும்.. நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து வாழலாம் என்று ஒரே நச்சரிப்பு... என்னாலும் இந்த பிரிவு தாங்க முடியாததாக இருக்கிறது. அதனால் தான் உன்னைக் காலைப்பிடித்துக் கெஞ்சியாவது சம்மதிக்க வைக்கலாம் என்ற துணிச்சலில் வந்தேன். நம் பிரச்னையில் பாவம் சுமா என்ன செய்தது?"

பளிச்சென அவள் கண்களில் ஒரு வெளிச்சம். இதழ்கள் இகழ்ச்சியாக மடிந்தன. அவள் ஏதோ சொல்ல வாய் திறப்பதற்குள் போன் மணி அடித்தது. கையில் எடுத்தாள். "ஓ.கே. இட்ஸ்... ஆல்ரைட்.... மேலே வாருங்கள்..." ஐந்து நிமிடம் கழித்து கதவருகே, "மே ஐ கமின்?" என்ற கரகரப்பான குரல் கேட்க "யெஸ்" என்றாள். வந்தவன் மிகவும் வசீகரமாக இருந்தான். சிவந்த நிறமும், சுருட்டை முடியும் ஆண்மையைப் பறைசாற்றும் அகன்ற தோள்களும்... "மேடம் எக்ஸ்க்யூஸ் மீ. அவசரமாக ஸைன் செய்ய வேண்டிய லெட்டர். அதனால்தான் வீட்டிற்கு வர நேர்ந்தது" குரலில் குழைவு. உட்காராமலே நின்றிருந்தான். "ப்ளீஸ் ஸிட் டவுன் மோஹன். திஸ் ஈஸ் மிஸ்டர் சுதாகர். நான் உங்களிடம் சொல்லியிருக்கேனே..." சுதாகர் பார்வையில் வெறுப்பும் மோஹன் பார்வையில் ஆச்சர்யமும்... "க்ளாட் டு மீட் யு ஸார்" மோஹனின் கைநீண்டது. விரோதத்துடன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான் அவன். அதற்குள் அவள் கையெழுத்துப் போட்டு கொடுக்க "தாங்க் யு மேடம். ஸாரி ஃபார் த டிஸ்டபர்ன்ஸ்" என்று புன்னகையுடன் கூறி விடை பெற்றான்.

அவனை நோக்கித் திரும்பிய அவள், "ஸோ..... சேர்ந்து வாழலாம் என்ற முடிவில் வந்திருக்கிறீர்கள்... அன்றும் சரி.... இன்றும் சரி... உங்களுக்கு உங்கள் நிலை மட்டும் தான் முக்கியம்.... பதினைந்து வருட வாழ்க்கை பதினைந்து நிமிட நடவடிக்கையால் பொய்யானது. அந்த நாள்... அந்த நிகழ்ச்சி... தான் நிஜம்... பதினைந்து நாள் உறவில் பதினைந்து வருட அன்பைத் தூக்கி எறிந்தது.... நீங்கள்...! காமம் காதலை வெல்லும் என்றால் காதல் பொய்... என்னைப் பொறுத்தவரை காமம் இரண்டாம்பட்சம்... எப்போது அது உங்களுக்கு முதன்மையாகிவிட்டதோ அப்போது நாம் வேறு பாதையில் நடக்கத் தொடங்கி விட்டோம். இப்போது நான் சுதந்திரமானவள். பதினைந்து வருடங்கள் சிங்கத்திற்கு வாலாக இருந்தேன். இரண்டு வருடங்களாக முயலுக்குத் தலையாக இருக்கத் தொடங்கி விட்டேன். இனி வாலாக முடியாது. இப்போது இங்குவந்தாரே மோஹன்... என் கதை முழுதும் தெரிந்தவர். என் மீது மிகவும் மரியாதை கொண்டவர். என்னை மிகவும் நேசிப்பதாக சொல்லி திருமணம் செய்து கொள்கிறேன் என்றார். அவர் மீது எனக்கு அன்பு உண்டு... நட்பு உண்டு. அதைக் கணவன் மனைவி உறவாக்கிக் கொச்சைப் படுத்த நான் விரும்பவில்லை... திரும்ப ஒரு ஆட்சியின் கீழ் என்னால் வர முடியாது.

"மதி! நீ இன்னும் என்னைத் தவறாகவே புரிந்து கொண்டிருக்கிறாய்... ஒரு வார ஜுரத்தில் நமக்குப் பிடித்த உணவே பிடிக்காதது போலத்தான் தோன்றும். ஜுரம் விட்டவுடன் பழைய ருசி தோன்றும்."

"ஜுரம் என்றால் சரி. சர்க்கரை வியாதி என்று தெரிந்தும் ஜாங்கிரி தின்னச் சொல்லி கட்டாயப் படுத்தலாமா?..... உங்கள் நெஞ்சைத் தொட்டுச் சொல்லுங்கள்... நீங்கள் செய்த அதே தவறை நான் செய்தால் உங்களால் மன்னிக்க முடியுமா? திரும்ப என்னை ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? இவ்வளவு ஏன்...? இந்த மோஹனோடு நான் நட்புக் கொண்டாடினால் அதை விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் பார்க்கும் மனப் பக்குவம் உங்களுக்கு உண்டா? இன்னும்

தோசையில் சர்க்கரை தூவிக் கொடுத்தால் உதிர்ந்து விடும். குழந்தைகளுக்கு வார்க்கும் தோசை மாவில் கணிசமாக சர்க்கரை சேர்த்து வார்த்துக் கொடுத்தால், ஓடே இறையாது. ஸ்கூலுக்கும் இவ்வாறு கொடுத்தனுப்பலாம்.

— பார்வதி.

ரிப்பன் பகோடா செய்கிறீர்களா? இந்த முறை கடலை மாவுக்கு பதில் உடைத்த கடலை மாவு மூன்றுக்கு, ஒரு தம்ளர், அரிசி மாவு, அரை உளுத்த மாவு என்ற அளவில், ஓமம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து செய்து பாருங்கள். டப்பா அன்றே காலியாகி விடும்.

— சாந்தாராமசாமி.

வெளிப்படையாக பேசவா? பதினைந்து வருடங்கள் பிரச்னைகள் இல்லாத சுகமான தாம்பத்யம். இந்த இரண்டு வருடங்கள் அப்படி இல்லை. நீங்கள் எதிர் பார்த்த இன்பமும் அமைதியும் உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை. இதிலிருந்து நீங்கள் விடுபடவும் முடியாது. என்னைப் போலத்தான் வாழ்க்கையை விட்டுக் கொடுக்க நேர்ந்தால் அவள் பத்ரகாளி ஆகிவிடுவாள். என்னைப் போல ஏமாளி என்றால் பங்கு போட பரவாயில்லை என்று அவள் நினைக்கவே அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு நீங்கள் வந்தீர்கள். இதற்கு குழந்தை ஒரு சாக்கு.''

கசப்பான உண்மை. அவள் வாயிலிருந்து வரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் குத்தீட்டியாக மாறி அவன் இதயத்தைத் துளைத்தன. ரசனையற்ற குரலில் தொடர்ந்தாள். ''முதலில் ஒரு மாதம் நானும் பைத்தியம் போல் தான் இருந்தேன். பிறகு மனத்தை நிலைப்படுத்திக் கொண்டு ஒரு வழியாக நிமிர்ந்த போது, கீதாவும் அவள் குடும்பத்தினரும் ஒரு ஆக்ஸிடண்டில் ஒன்றாக இறந்த போது மனம் நொறுங்கினேன். வாழ்க்கையின் நிலையற்ற தன்மையை உணர்ந்து விருப்பு வெறுப்பில்லாத சந்யாச வாழ்க்கை வாழ பழகினேன்.... சந்யாசம் என்பது ஆண்களுக்கு மட்டும் தானா? வசதியான நிலையில் இருந்து கொண்டே அந்த வசதிகளைப் புறக்கணித்தேன்... எனக்குக் கிடைத்த சொத்துக்களையும் சுதந்திரத்தையும் நல்ல வழியில் மட்டுமே பயன் படுத்துகிறேன். என்னிடம் உதவி கேட்டு வரும் யார்க்கும் முடிந்த உதவி செய்கிறேன். என் உதவியோடு அனாதை இல்லம் ஒன்று நடக்கிறது. நானும் சுமாவும் பெரும்பாலான நேரம் அங்குதான் கழிக்கிறோம்... சுமா மிகவும் விவரம் தெரிந்த பெண்....'' ''மதி! என் அன்பு பொய் என்கிறாயா? அவள் மனமாற்றமும் பொய்யா? உன் அன்புக்காக ஏங்கும் என்னை வெறுக்காதே.... என் குழந்தை....'' என்று தொண்டை கரகரக்க நிறுத்தும் போது சுமா உள்ளே நுழைந்தாள்.

இந்த இரண்டு வருடங்கள் அவளுக்கு நல்ல வளர்ச்சியையும் அழகையும் தந்திருந்தன. கண்கள் பிரகாசமாக மின்னின. ''சுமா'' என்று கூவி அவள் கைகளைப் பற்றிய அவன் கைகள் நடுங்கின. சுமா மெதுவாக கைகளை விடுவித்துக் கொண்டு அவள் அம்மாவை நோக்கி, ''எனக்கு ஏதாவது செய்தி உண்டா மம்மி'' என்றாள். ''உன் அப்பா நம்மை... இல்லை.. உன்னை அழைத்துச் செல்ல விரும்புகிறார். இதை விட நல்ல படிப்பும், உணவும், சூழ்நிலையும் அவர் தர முடியும் என்றால்....

''ஒரு நிமிடம்... அன்பு முக்கியம் இல்லையா? என் விருப்பம் முக்கியம் இல்லையா?'' அவனை நோக்கித் திரும்பி அமைதியான குரலில், ''திடீரென்று பாசம் வரக் காரணம் என்ன? அந்த நாள்... அந்த நிகழ்ச்சி... மறக்க முடியுமா என்னால்? அப்படி ஒன்றும் விவரம் தெரியாத வயது இல்லையே அப்போது எனக்கு. ஒருவாரம் நானும் மம்மியும் மம்மியின் ஃப்ரெண்ட் வீட்டில் இருந்து ஒவ்வொரு நாளும் உங்களிடமிருந்து தகவல் வரும்என்று காத்திருந்தோமே! கீதா ஆன்ட்டி மட்டும் வரவில்லை என்றால் எங்கள் கதி...? அப்போது எங்கே போனது இந்தப் பாசம்? உங்கள் மனம் மாறியவுடன் எங்கள் மனமும் மாறி பாசம் வந்து விட வேண்டும் என்று கட்டாயமா என்ன?'' அவளிடம், ''மம்மி... அனாதை இல்லத்தின் மீது நீ வைத்திருக்கும் அன்பில் ஒரு பகுதியை மட்டும் எனக்குத் தந்தால் கூட போதும்.... ஏதாவது ரோஷப்பட்டு இவரோடு அனுப்பி விடாதே....'' விருட்டென அறையை விட்டு வெளியேறினாள்.

தான் தோளிலும் மார்பிலும் தூக்கிச் சீராட்டிய தன் மகளின் உதாசீனத்தை விழிகள் விரிய வாய் பிளந்து நோக்கினான். பால் போன்ற தன் மகளின் மனத்தில் துளி விஷமாக தன் நடத்தை ஆகிவிட்டதே என்று மனம் வெதும்பியது.

சாம, பேத, தான, தண்டம் என்று கடைசி அஸ்திரத்தை பிரயோகிக்க, பெண்களின் பொதுவான வீக்னஸைத் தொட உத்தேசித்தான். ''மதி! என்னை மதிக்கா விட்டால் போகிறது. நான் கட்டிய தாலிக்கு மதிப்பு வைத்திருக்கிறாயல்லவா?''

ஒரு புழுவைப் பார்ப்பது போல அவனை நோக்கிய அவள். ''சாமியே இல்லை என்னும் நாத்திகவாதியிடம் சாமிக்கு அபிஷேகத்திற்குப் பால் தா என்று கட்டாயப்படுத்துவது போலிருக்கிறது உங்கள் போக்கு... அக்னி சாட்சியாக.... தேவர்கள் சாட்சியாக.... ஆயிரக்கணக்கானவர் சாட்சியாக நீங்கள் செய்த சத்யங்களான மந்திரங்கள் பொய்... உங்கள் காதல் பொய்... என்றால் தாலி அதைவிட உயர்வா? நீங்களே இல்லை என்ற பின் தாலி எதற்கு? எப்போதோ கழற்றிவிட்டேன் அதை.''

அவள் முகத்திலும் குரலிலும் கடுமை ஏற, ''நீங்கள் நம்திருமணத்தை காரணமாகக் கொண்டு என்னை அணுக விரும்பினால் உங்கள் மறு மணத்தைக் காரணம் காட்டி தொல்லைகள் கொடுப்பேன். உங்கள் பாதையும் என் பாதையும் வேறு வேறு. பிறகு ஏன் வீட்டிற்கு அழைத்தேன் என்று

நினைக்கலாம். முதலாவது உங்களிடம் இந்த கோரிக்கையை நான் எதிர்பார்க்க வில்லை. ஏதாவது லைன் வாங்க வந்திருப்பீர்கள் என்று நினைத்தேன். நல்ல மதிப்பிலிருக்கும் நான் பொது இடத்தில் உங்களோடு விவாதித்து என்னைத் தரம் தாழ்த்திக்கொள்ள விரும்பவில்லை என்பது தான் இரண்டாவது காரணம். உங்களுடைய அடுத்த நடவடிக்கை எதுவாக இருப்பினும் அதை எதிர்நோக்க தயாராக இருக்கிறேன். புரிந்து கொண்டால் சரி....' அவன் திக்பிரமையடைந்து நின்றான். பதினைந்து வருடங்கள் தன் மனம் கோணாமல் இணைந்து வாழ்ந்த, மகா சாதுவான தன் மனைவியா இவள்.... பெரு நெருப்பல்லவா? வெகு சுலபத்தில் இவளை மடக்கி விடலாம் என்று நினைத்தானே....! பெண்கள் பல வீனமானவர்கள் என்று சொன்னவன் எவன்? பெண்ணை நெருப்போடு ஒப்பிடுவது சரி தான்... பதினைந்து வருடங்கள் விளக்கின் ஒளியாக ஒளிர்ந்த அவள், அவனது ஒரு நாள் அலட்சியத்தில் வைக்கோல் போரில் போட கொழுந்து விட்டு எரியும் தீயாக அவன் முன்னே கனன்று எரிகிறாள்... அந்தப் பெரு நெருப்பின் வெப்பம் தாங்காமல் வெளியேறினான் அவன்.

எங்கம்மா சுண்டல் பண்ணியிருக்கா!

நவராத்திரிச் சிறப்பிதழில் 'நவராத்திரியில் நவரசம்' என்ற பகுதியைப் படித்தவுடன் என் மனம் சுமார் 18, 19 ஆண்டுகள் பின்னோக்கிச் சென்றது. அப்பொழுது என் மகள் லதா 5, 6 வயதுக் குழந்தை. நான் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரிந்து வந்தேன். நாங்கள் நங்கைநல்லூரில் குடியிருந்தோம். நவராத்திரியில் எல்லோர் வீட்டிலும் கொலு வைத்திருப்பதைப் பார்த்து விட்டு வந்து என் பெண்ணும், 'கொலு வை, வை' என்று ஒரே பிடிவாதம். அவள் பிடிவாதம் பொறுக்க முடியாமல் நானும் சாஸ்திரத்துக்கு ஏதோ ஒன்றிரண்டு பொம்மைகளை வாங்கி வைத்துவிட்டு அலுவலகத்துக்குப் போய் விட்டேன்.

அப்பொழுது பழவந்தாங்கல் ரயில் நிலையம் எல்லாம் வரவில்லை. மவுண்ட் ரோடிலிருந்து பஸ் பிடித்து வீட்டிற்கு வருவதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விடும். அன்று நான் மிகவும் களைத்துப் போய் இரவு ஏழு மணிக்கு மேல் வீட்டிற்கு வந்தால் அக்கம் பக்கத்திலிருந்து 4, 5 பேர் வெற்றிலை பாக்கு வாங்கிக் கொள்ள வீட்டில் வந்திருந்தார்கள். எனக்கு ஒரு முன்னேற்பாடும் செய்யவில்லையே என்ற குறை.

என் பெண், பக்கத்து வீட்டுப் பெண் 'கூப்பிடப்' போவதாகச் சொன்னவுடன் எங்கள் வீட்டிலும் கொலு வைத்திருக்கிறது. நானும் கூப்பிட வருகிறேன் என்று போய்க் கூப்பிட்டு விட்டு வந்திருக்கிறாள். அவர்களும் இவள் மிக அருமையாகக் கூப்பிட்டதாகச் சொல்லி வந்திருக்கிறார்கள். பிறகு நான் அவசர அவசரமாக என் கணவரைக் கடைக்கனுப்பி வெற்றிலை, பாக்கு, பழமெல்லாம் வாங்கி வரச் சொல்லி அவர்களுக்குக் கொடுத்தனுப்பினேன்.

பிறகு என் மகளிடம் "இதோ பாரம்மா, சுண்டல் எல்லாம் பண்ணி ஸ்வாமிக்கு நைவேத்தியம் பண்ணி எல்லோருக்கும் கொடுப்பதற்குத் தயாராக வைத்திருந்தால் தான் எல்லோரையும் கூப்பிட வேண்டும்" என்று சொல்லிவிட்டு மறுநாள் குழந்தையை ஏமாற்ற வேண்டாம் என்று அரை நாள் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு வந்து சுண்டல் பண்ணி வைத்துவிட்டு அவளைப் போய்க் 'கூப்பிட்டு'விட்டு வரச் சொன்னேன்.



அன்று அவள் போய் எல்லோரையும், "மாமி, இன்னிக்கி எங்கம்மா சுண்டல் பண்ணி இருக்கா. கண்டிப்பா வாங்கோ மாமி" என்று கூப்பிட்டு விட்டு வந்தாளாம். பிறகு கூட எல்லோரும் சொல்லிச் சொல்லிச் சிரிப்பார்கள். அந்த தெய்வக் குழந்தை மறைந்து பதினைந்து ஆண்டுகளானாலும், அவளது கள்ளங்கபடில்லாத வார்த்தைகளும், செயல்களும் நேற்று நடந்தவை போலத் தோன்றுகின்றன. இதை நவரசங்களில் எந்தச் சுவையாகக் கொள்வது என்று மலைக்கிறேன் நான்.

— முத்யாலு ஸ்ரீனிவாசன்.







• விஜயா



• சீதாலட்சுமி

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: வேர்க்கடலை கட்லெட்

சில குழந்தைகள் கீரையை என்ன பக்குவத்தில் செய்தாலும் விரும்பி உண்பதில்லை. ஏன் சில பெரியவர்களும் கூடத்தான். இப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகள் கீழ்க்கண்ட முறையில் வேர்க்கடலை மூலம் தயாரித்த பொரியலை விரும்பி உண்பதைக் காணக் காண மகிழ்ச்சியாயிருக்குமே.

தேவையான பொருட்கள்:

வேர்க்கடலைப் பருப்பு — $1\frac{1}{2}$ கப்.
அரிந்து வைத்த கீரை — 3 அல்லது 4 கப்.
கொத்தவரங்காய் அரிந்தது — $\frac{1}{4}$ கப்.
அவரைக்காய் அரிந்தது — $\frac{1}{4}$ கப்.
உருளைக்கிழங்கு — 1.
கேரட் — 2.
நூல்கோல் — சிறியது 1.
தக்காளி பெரியது — 1.
காய்ந்த மிளகாய் வற்றல் 8 அல்லது 10.
பெருங்காயம் சிறிதளவு (2 அல்லது 3 சிட்டிகை)
தேவையான அளவு உப்பு.
கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு — 1 ஸ்பூன்.
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி — சிறு கட்டு.
எண்ணெய் — $\frac{1}{2}$ கப்.

செய்முறை:

முதலில் வேர்க்கடலையை $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி சுத்தம் செய்து ஆட்டுரலிலிட்டு கரகரப்பாக அரைத்து, கெட்டியாக வடைக்கு அரைப்பது போல எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் முதலியவற்றை மை போல அரைத்துக் கொண்டு, அதனுடன் வேர்க்கடலையையும் சேர்த்து அரைக்கலாம். அல்லது இரண்டையும் மேற்கண்ட முறையில் அரைத்து கலந்தும் கொள்ளலாம். (கண்டிப்பாக வேர்க்கடலையை மை போல அரைக்கக் கூடாது.)

முதலில் அடி கெட்டியான உருளியை வைத்து மெல்லிய தீயில் சூடாக்கி எண்ணெய் முழுவதையும் விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு போட வேண்டும். நன்றாக வெடித்ததும், கடலைப்பருப்பையும், உளுத்தம்பருப்பையும் போட்டு சிவக்க வறுத்துக் கொண்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியை (சுத்தம் செய்தது) போட்டுத் தாளிப்புத் தயாரிக்க வேண்டும்.

தாளிப்பில் முதலில் (கேரட், நூல்கோல் இவற்றைத் துருவி வைத்துக் கொள்ள

பொருள்: வேர்க்கடலை

வேண்டும். உருளைக்கிழங்கையும் துருவிய பின்) தூவிய துருவல்களைப் போட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின் அரிந்து வைத்துள்ள காய்களைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். மேலும் கீரையையும் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். நீர் சேர்க்கக் கூடாது. அந்த எண்ணையே போதுமானது. அரை வேக்காடு எல்லாமாக வெந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள வேர்க்கடலை விழுதைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். மஞ்சள் பொடி சேர்க்கத் தேவையில்லை. வேர்க்கடலை விழுதைப் போடும் போது அரிந்து வைத்துள்ள தக்காளிப் பழத்தையும் போட வேண்டும். பின் மெல்லிய தீயில் குழைய வேகவைக்க வேண்டும். வேர்க்கடலை விழுது சற்று வேகும் வரை மூடியிடல் அவசியம். பின் திறந்து, விட்டு விட்டுக் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

இப்போது மொர மொரப்பான ஒருவித கலரான மணக்கும் கட்லெட் ரெடி. இது சாம்பார் சாதம், வற்றக் குழம்பு சாதம், ரசம் சாதம் போன்றவற்றுடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் நேரமான சாயங்கால டிபனாகவும் தின்பதற்குத் தந்து மகிழலாம். காய்கறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட கீரையில் மட்டுமேயும், கீரையில்லாமல் ஏதாவது ஓர் காயுடன் மட்டுமேயும் கூடச் செய்யலாம்.

— புவனேஸ்வரி, காட்பாடி.

இரண்டாம் பரிசு:

வேர்க்கடலை ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

உரித்த வேர்க்கடலை — 1 ஆழாக்கு,
பொட்டுக்கடலை — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு — ¼ ஆழாக்கு,


• ஓஜா

மிளகாய் வற்றல் — 10,
கடலை மாவு — ⅛ ஆழாக்கு,
அரிசி மாவு — 3 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் — ¼ ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் — சிறிதளவு,
உப்புத் தூள் — தேவையான அளவு,
எண்ணெய் — ¼ கிலோ,
கோஸ் இலை — 10.

செய்முறை:

வேர்க்கடலையைத்தோல்நீக்கிக்கொள்ளவும். துவரம் பருப்பையும், வேர்க்கடலையையும் 1½ மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தண்ணீரை வடித்து விடவும். மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு போட்டு ஊறவைத்த பருப்புகளைச் சிறிது கொர, கொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பொட்டுக் கடலையைப் பொடி செய்து அரைத்த விழுதில் போட்டு வடை மாவு போல் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

கோஸ் இலைகளைத் தண்ணீரில் நன்றாக அலம்பி, துடைத்து, நடுவிலுள்ள தண்டு போன்ற பாகத்தை எடுத்து விடவும். அரைத்த விழுதை இலைகளில் சமமாகத் தடவி விடவும். பின்பு இலைகளை பாய் சுருட்டுவது போல் சுருட்டி ஆவியில் 10 நிமிடங்கள் வேக விடவும். ஆறிய பின், வெந்த ரோல்களை ஒரு விரல் நீளத்திற்கு வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்த் தூள், ¼ ஸ்பூன் உப்புப் பொடி இவைகளைப் போட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பை நிதானமாக

காஞ்சிபுரம் இட்லி செய்யப் பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றுவதைவிட, ஒரே மாதிரி தம்ளர்கள், கிண்ணங்களில் எண்ணெய் தடவி ஊற்றி, பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதனுள் வைத்து மூடி வேக வைத்து எடுத்தபின், கிண்ணங்களை ஒரு தட்டின் மேல் கவிழ்த்து வைத்து, ஈரத்துணியால் மூடி வைத்து 5 நிமிடம் கழித்து எடுத்தால் இட்லி, டக்கென்று விள்ளாமல் விழும். சாதா இட்லியைக் கூட இப்படிச் செய்யலாம்.

— பார்வதி.

எரிய விடவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும், வெட்டி வைத்துள்ள ''வேர்க்கடலை ரோல்''களை கரைத்த மாவில் தோய்த்து, எண்ணெய் கொள்ளும் அளவு போட்டு பொன் நிறமாக வேகவைத்து எண்ணெயை வடித்து எடுத்து விடவும்.

மழைக் காலத்திலும், மாலை சிற்றுண்டியாகவும் சூடாக கொத்தமல்லி சட்னியுடன் சாப்பிட மிகுந்த ருசியாக இருக்கும்.

இந்த ''வேர்க்கடலை ரோல்களை'' மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்துச் செய்வதற்குப் பதில், ஆவியில் வேகவைத்த ரோல்களை 1'' துண்டுகளாக்கி, 2 டீஸ்பூன் நெய் அல்லது எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் போட்டு 5 நிமிடம் கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கிச் சூடாகவும் சாப்பிடலாம். சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

சீதாலட்சுமி,
திருச்சி — 8.

மூன்றாம் பரிசு:

வேர்க்கடலை சேனை பால் கூட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சை வேர்க்கடலை — 200 கிராம்,
சேனைக் கிழங்கு — 100 கிராம்,
மிளகாய், தனியா சேர்த்து வறுத்து அரைத்த பொடி — 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளி — ¼ கிலோ,
தேங்காய் — ½ மூடி,
கடுகு, பெருங்காயம், வெந்தயம் — ¼ தேக்கரண்டி,
மிளகாய் வற்றல் — 2,
உப்பு — தேவையானது,
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி — சிறிது,
தே. எண்ணெய் — 1 தேக்கரண்டி,
புளி — எலுமிச்சம் அளவு.

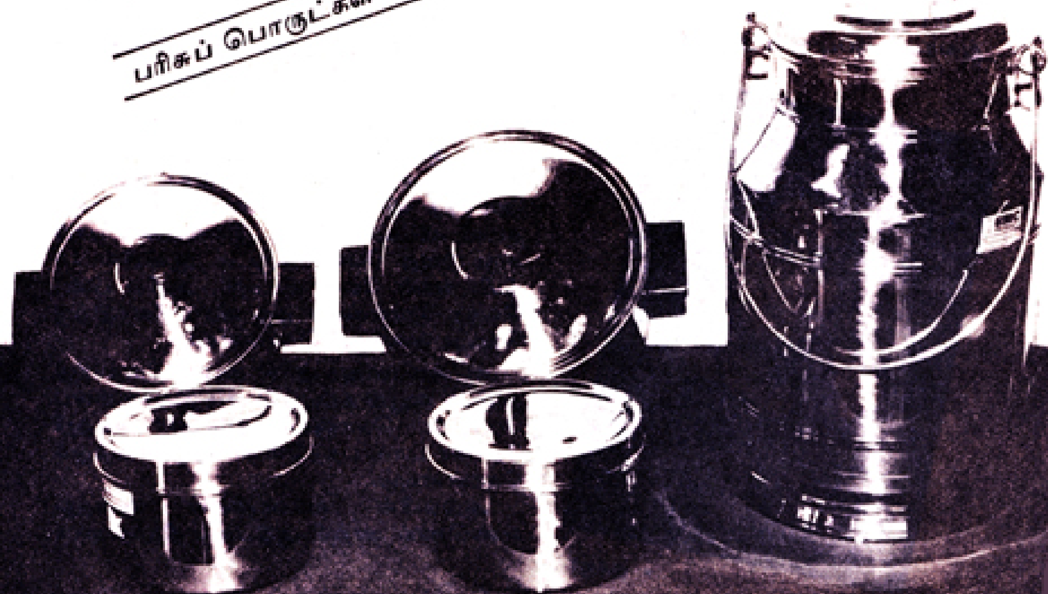
செய்முறை:

வேர்க்கடலையை முதல் நாளே ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை குக்கரில் வேர்க்கடலையும், சேனைக்கிழங்கு துண்டுகளையும் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும், பெருங்காயம், கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய் வற்றல் கிள்ளிப் போட்டு தாளிதம் செய்யவும். தக்காளிப் பழங்களை துண்டுகளாக்கி இதே வாணலியில் மேற்போட்ட சாமான்களுடன் போட்டு வதக்கவும். இத்துடன் வேக வைத்த வேர்க்கடலை, சேனைக்கிழங்கு கலவையைக் கொட்டி, உப்புப் போட்டு சிறிது மஞ்சள் தூள் போட்டு, மிளகாய்ப் பொடியையும் அதில் போட்டு நன்கு கிளறவும். எலுமிச்ச அளவு புளியைக் கரைத்து, வடிகட்டி, வாணலியிலுள்ள வேர்க்கடலை கலவையில் சேர்க்கவும். நன்கு கொதி வந்ததும், தேங்காயை நன்கு அரைத்து, அதில் ஊற்றவும். ஒரு கொதி வந்ததும், இறக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் கறிவேப்பிலை, சீரகம் சிறிது தாளித்து, கூட்டில் சேர்க்கவும்.

இது மிகவும் சுவையான சத்தான கூட்டு.

— கமலா விஸ்வேஸ்வரன்,
சென்னை — 53.

பரிசுப் பொருட்கள்:



உங்கள் குடும்பம்.

அவர்களுக்கு அளித்திடுங்கள்
விலைமதிப்பில்லா பரிசாக
ஆரோக்கியமான இதயம்
ஒன்றை–

சஃபோலா வில் சமைத்த உணவையே
அவர்களுக்கு அளியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பம் சுவையான உணவைப் பெற உங்களையே நம்பியுள்ளது. ஆரோக்கியமும் சுவையும் மிக்க சமையல் முறையில் பாசத்துடனும் பரிவுடனும் அளித்திடுங்கள்.

சஃபோலா: உங்கள் இதயத்திற்கு சிறந்தது.

இருதய நோய்களும் அதிக கொலஸ்ட்ராலுக்கும் இடையே உறுதியான இணைப்பு இருப்பதாக பெரும் ஆய்வுச் சோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரித்து இருதயத்தை பாதிக்கும் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமாகும். மிகக் குறைந்த சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அடங்கியது சஃபோலா. இது அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் உண்டாவதைத் தடுத்து இருதயத்தை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்கிறது.

சஃபோலா: ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய்.

சஃபோலாவில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க உதவும் லினோலிக் அமிலம் அதிக அளவில் அடங்கியுள்ளது. எனவே, 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சஃபோலாவை டாக்டர்கள் பரிந்துரை செய்வதில் வியப்பேதுமில்லை.

முழு குடும்பத்தின் சமையலுக்கும் உன்னதமானது.

சிறு வயதிலிருந்து கொலஸ்ட்ரால் சேர ஆரம்பித்து விடுவதால் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் சமைக்க சிறந்த சஃபோலாவை உபயோகியுங்கள். இலேசானது, எளிதில் ஜீரணமாக கூடியது. சமைக்கவும், வறுக்கவும், வதக்கவும், சலாட் டிரஸ்ஸிங்குகளுக்கும் உகந்தது.

சஃபோலா
இந்தியாவின் மிக
நம்பகமான ரீஃபைண்டு
கார்டி எண்ணெய்.

Saffola
Refined Kardi Oil
Good for your heart.
Good for your family's health.

சஃபோலா
ரீஃபைண்டு கர்டி எண்ணெய்

உங்கள் இதயத்திற்கு நல்லது
உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

FSA/BOIL/76/89 TAM

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

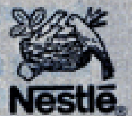


4 மாதங்களிலிருந்து



6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008



ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RK SWAMY/FSL/5112/TAM

ஆறுதல் பரிசு:

வேர்க்கடலை சொஜ்ஜி அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

வேர்க்கடலைக் கொட்டை — 2 கப்,
ரவை — 2 கப்,
வெல்லம் — ½ கிலோ,
ஏலக்காய் — 4,
கஸகஸா — 2 ஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு — 10,
மைதா மாவு — ½ கிலோ,
அப்பம் பொரிக்க டால்டா (அ) ரீபைண்டு ஆயில் — ½ கிலோ,

செய்முறை:

முதலில் மைதாவை சலித்து தேவையான அளவு ஜலமும், எண்ணையும் விட்டுப் பிசைந்து சுமார் 1 மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு வேர்க்கடலைக் கொட்டைகளை இலேசாக வறுத்துப் பொட்டை நீக்கி உரலில் இட்டு இடித்துப் புடைத்து ரவை போலாக்கிக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் ரவையையும் இலேசாக வறுத்து எடுக்கவும். (சிவக்க வறுக்கத் தேவையில்லை.)

ஸ்டவ்வை நிதானமாக எரிய விட்டு ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டு தேவையான அளவு ஜலம் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். இதில் ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு முந்திரியையும் மிகச் சிறியதாகப் பொடித்துப் போடவும். பிறகு கஸகஸா, ரவை, வேர்க்கடலை மாவு இவற்றைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கவும்.

வாணலியில் டால்டாவை விட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் வாழை இலை அல்லது பாலிதீன் பேப்பரில் மைதாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி வட்டமாகத் தட்டி அதில் வெல்லம் சேர்ந்த பூரணத்தை உருண்டையாக உருட்டி வைத்து மூடி நன்றாக உருட்டவும். வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி தேவையான அளவுகளில் தட்டி டால்டாவில் அப்பங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பொரித்து எடுக்கவும். இருபுறமும் சிவந்த பிறகு தாம்பாளத்தில் அடுக்கி வைத்து சூடாறியதும் பரிமாறவும்.

— ஜி. கிரிஜா, ஆம்பூர்.

ஆறுதல் பரிசு:

வேர்க்கடலை பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்த வேர்க்கடலை தோல் நீக்கியது — 1½ தம்ளர்,
வெள்ளை அல்லது சிவப்புச் சோளம் — 1 தம்ளர்
ரவை — ½ கப்,
வற்றல் மிளகாய் — 6,
பெருங்காயம் — சிறிதளவு,
சின்ன வெங்காயம் — 200 கிராம்,
டால்டா (அல்லது) எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை, உப்பு

செய்முறை:

வேர்க்கடலையையும், சோளத்தையும் ஊறவைத்து ரவை பதத்திற்கு கிரைண்டரில் அரைக்கவும். அரைக்கும் போது தேவையான உப்பு, பெருங்காயம் மிளகாய் ஆகிய வற்றையும் போட்டு அரைக்கவும். அதிக நீர் விடாமல் ரவை பதத்திற்கு அரைக்கவும்.

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி மாவுக் கலவையில் போடவும். ரவையையும் போட்டு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலக்கவும். ஐந்து நிமிடம் சென்ற பின்—

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் பக்கோடாவைப் போல் உருட்டிப் போட்டுச் சிவந்ததும் எடுக்கவும். குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான சத்துணவு இது.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி — 14.

பல்லுக்குக் கிச்கிலி

நெல் அறுவடைக்காக கிராமத்திற்கு சென்றிருந்தேன். அங்கு தங்கியிருக்கும் போது பல் வலி வந்துவிட்டது. அங்குள்ளவர்கள் கிச்சிலி ஊறுகாயை (நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்) சிறிது கொண்டு வந்து எந்தப் பல் வலிக்கிறதோ அதில் அழுத்தி வைத்து விட்டு விடச் சொன்னார்கள். வைத்துக் கொண்டே படுத்து விட்டேன். காலை எழுந்ததும் வலியும் இல்லை. பல் தேய்த்து சிறிது சூடான நீரில் உப்புப் போட்டு கொப்பளிக்க சொன்னார்கள். அப்படியே மூன்று நாள் செய்தேன். இப்ப அந்தப் பல் வலுவுடனும், வலியில்லாமலும் இருக்கிறது. ஏனெனில், ஊறுகாயில் உள்ள உப்பும் கசப்பும் சேர்ந்து பல்லில் பூச்சியை கொன்று விடுமாம். பல் வலியும் போய் விட்டது. வலுவாகவும் உள்ளது.

— கருணா சீதாராமன்.

அழகுமிகு கோ-ஆப்டெக்ஸ். அதை அணிந்திருப்பது யாரென்று பாருங்கள்!

அழகான நிறங்கள். நயமான நெசவு. நேர்த்தியான கோபுர பார்டர். பொலிவுடன் கூடிய உங்கள் புதிய தோற்றத்தில் நீங்கள் பெருமிதம் கொண்டு மகிழ்வீர்கள் — தமிழ்நாடு கைத்தறித் துணிகளில்...

பருத்தி, பாலியெஸ்டர், பட்டுப்புடவைகள் / சர்ட்டிங் / சூட்டிங் / திரைச்சீலைத் துணிகள் / படுக்கை விரிப்புகள் / துவாலைகள் / வேட்டிகள் / லுங்கிகள்.

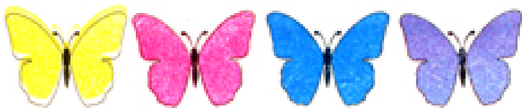


100% தூய பட்டு, அசல் சரிகை.



கோ-ஆப்டெக்ஸ்
தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக் கைத்தறி வகைகள்



DIPR 1089/MS/89/HTA

இட்லி இது புளிக்கும்?



இந்திய உணவுவகைகளிலேயே மிகச் சிறந்தது இட்லியே. ஏனென்றால் அது நம் நாட்டிலேயே கிடைக்கும் அரிசி, உளுந்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதால், குறைந்த செலவாகிறது. ஆவியில் வேகவைத்து விடுவதால் மிகச்சுத்தமானது. மாவு முதல் நாளே தயாரிக்கப்பட்டு, புளித்துப் பொங்கியவுடன் தயாரிக்கப்படுவதால் மிகப் போஷாக்கு, நிறைந்தது என்று இந்திய விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

புளிப்பு ஏற்றப்பட்ட உணவுப்பண்டங்கள் நம் உடலுக்கு நல்ல போஷாக்குத் தருவதுமட்டுமல்ல, நம் ஆயுளையும் விருத்தி செய்கிறது என்று இரஷ்ய விஞ்ஞானி மெட்சினிகாஃப் (Metchnikoff) கூறுகிறார். பால்கன் (Balkan) பிரதேசத்திலுள்ள மக்கள் தினந்தோறும் புளிப்புச் சத்து நிறைந்த பாலைப் (Fermented Milk) பருகுவதால் நீண்ட காலம் வாழ்வதாக அறியப்பட்டுள்ளது. புளிப்பேறிவிட்ட பாலில் இருக்கும் லாக்டிக் அமிலப் பாக்டீரியாக்கள், குடலில் சேர்ந்து, குடலிலுள்ள, நோய் உண்டாக்கும் சிறுகிருமிகளை விரட்டியடித்து விடுவதால், நோய் தடுக்கப்படுகிறது.

பால், தயிர், மாவு போன்றவையில் எவ்வாறு புளிப்புச்சத்து ஏற்படுகிறது? பாக்டீரியா, ஈஸ்ட் போன்றவைகளால் புளிப்பு ஏற்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, பாலிலுள்ள பாக்டீரியாக்களால் தயிர் கிடைக்கிறது. புளிப்புச்சத்தூட்டும் பாக்டீரியாக்களைப் பிரித்தெடுத்து, இவைகளின் உதவியால் பதார்த்தங்களுக்கு புளிப்புச்சத்து ஏற்படுத்தப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக பால்கட்டி (Cheese) தயாரிப்பில் டஜன் கணக்கில் பாக்டீரியாக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பிரட் (Bread) மிருதுவாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதில் சேர்க்கப்படும் ஈஸ்ட். இயற்கையில் 500க்கும் மேற்பட்ட வகையான ஈஸ்ட்டுகள் கிடைக்கின்றன.

பரோடா M.S. சர்வகலாசாலை உயிரியல் இரசாயனத்துறையைச் (Bio-chemistry) சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள், புளிப்பான இந்திய உணவுப் பதார்த்தங்களில் எத்தனை வகையான பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன என்பது பற்றி ஆராய்ந்தனர். சோயா இட்லி தயாரிக்கப்படும் போது அதில் ஏற்படுகிற புளிப்புச்சத்தால் ஒரு விதமான அமிலம் உற்பத்தியாகிறது. இந்த அமிலம் நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகளைத் தாக்கி அழிக்கும் சக்தியுடையது. புளிப்பேறும் போது, B குரூப் வைட்டமின்களான ரிபோபிளேவின் (Riboflavin) நியசின் (Niacin) போன்றவை, சுமார் 50 சதவீதத்திலிருந்து 100 சதவீதம் வரை அதிகரிப்பதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

நச்சுத்தன்மைக்குக் காரணமாக உள்ள கிருமிகளை புளிப்புச்சத்து அழித்து விடுவதால், புளிப்புச்சத்துள்ள பண்டங்களால் வயிற்றுக்கு எந்த உபாதையும் ஏற்படுவதில்லை என்பதும் இந்த ஆராய்ச்சியில் அறியப்பட்டது. பொதுவாக, தயிர், மோர் ஆகியவற்றிலுள்ள பாக்டீரியாக்கள் உதவியாலும், பருப்பு, தானியவகைகளை ஊற வைத்தும், புளிப்புள்ள பதார்த்தங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இதே சர்வகலாசாலையில் நடத்தப்பட்ட இன்னொரு ஆராய்ச்சியில், "டோக்ளா" எனும் உணவுப்பண்டம் தயாரிக்கும் போது, மாவில் சிறிது சுண்ணாம்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்டால், மாவிலுள்ள கால்சியம், இரும்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ் போன்றவை, அதிகரிக்கின்றன என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

சுண்ணாம்புச்சத்துச் சேர்க்கப்பட்ட, கடலை மாவு, கோதுமை மாவு ஆகியவற்றால் செய்யப்பட்ட 'டோக்ளா' எனும் உணவுப் பண்டத்தை, கிராமப்புறக் குழந்தைகளுக்கு வழங்கியபோது, அவர்கள் போஷாக்கு மிகுந்து நல்ல வளர்ச்சியுடையவர்களாக இருந்தார்கள் என்றும் அறியப்பட்டது. புளிப்பு மாவில் வெந்தியக்கீரை சேர்த்து உணவுப் பண்டம் தயாரிக்கப்படும் போது மாவிலுள்ள வைட்டமின் 'ஏ' அதிகரிக்கிறது.

கர்ப்பிணிகள் முதல் மூன்று மாதங்களில் எடையை இழக்கிறார்கள். இந்த எடைக் குறைவை, புளிப்புச் சத்துள்ள பண்டங்களை உட்கொள்வதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

— ராஜி.

இனி நான் இஷ்டம்போல் ஓடியாடி விளையாடலாம். ஏனென்றால், காயத்தை ஆற்றும் மாயத்தை அறிவாள் என் அம்மா.



ஸ்பிக்மெண்ட்

ஸ்பிக்மெண்ட் வெட்டுக்காயம், தீப்புண், சிராய்ப்புகளை விரைவில் ஆற்றுகிறது. சீழ்பிடிக்காமல் தடுக்கிறது.

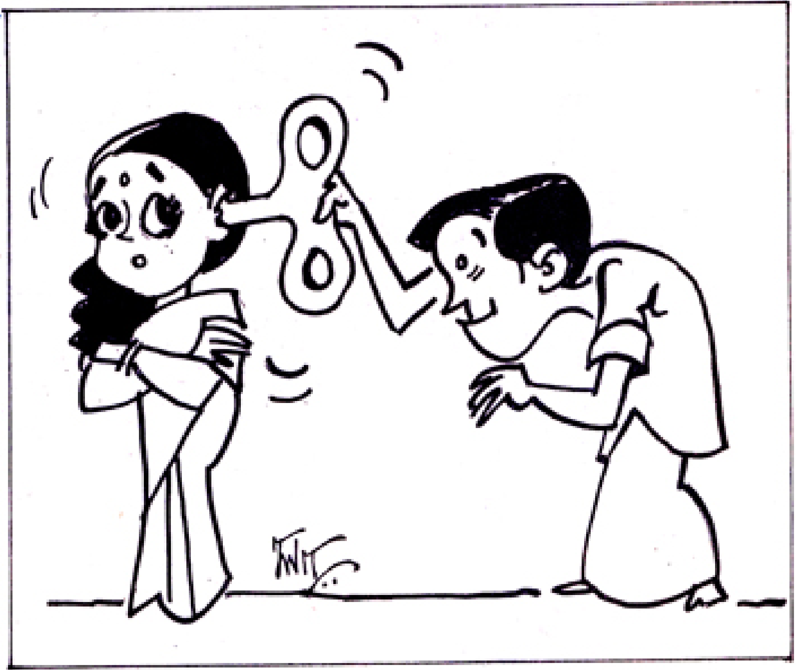


SPIC

ஸதர்ன் பெட்ரோகெமிகல்
இண்டஸ்ட்ரீஸ் கார்ப்பொரேஷன் லிமிடெட்
ஃபார்மசூடிகல் டிவிஷன்,
92, G.N. செட்டி ரோடு, சென்னை-17.

PROFAD/SPIC/320/89/TAM

இப்போது புரிகிறது!



சமீபத்தில் யாரிடமேனும் ஆலோசனை கேட்டீர்களா?

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்னை ஏற்பட்டால், அந்தச் சிக்கலின் நெருக்கடியில் தராதரம் பாராமல் யாரிடமும் போய் ஆலோசனை கேட்டுவிடக் கூடாது. மனப்பக்குவம் உள்ளவர்களால் மட்டுமே பிரச்னையைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு ஓரளவிற்கு உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்.

நீங்கள் ஒரு பிரச்னையை உணர்ச்சிபூர்வமாகக் கூறும்போது, கேட்பவர்களுக்குத் தானும் அதுபோல் அனுபவித்த பழைய நிகழ்ச்சிகள் உள்ளூர மனத்தில் வரும். உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்குப் பதிலாக, அவர் தன் கசப்பை வெளிக்காட்டும் விதத்திலோ அல்லது தான் முன்பு நடந்து கொண்டது சரியே என்று நியாயப்படுத்தும் விதத்திலோ — அதாவது, அழுத்தமான தன் விருப்பு, வெறுப்புகளின் அடிப்படையிலே— உங்கள் பிரச்னையை அணுகுவார்; ஒரு செயலுக்குத் தூண்டுவார். அதுவே உங்களுக்கு அதிகப்படியான பிரச்னை ஆகிவிடும்.

மனப்பக்குவம் உள்ளவர்களால் மட்டுமே தெளிவாக ஆராய்ந்து நல்ல வழி காட்ட முடியும்.

தீபா திடீரென்று ஒருநாள் விழித்துக் கொண்டாள். அவள் இதயத்தில் இரண்டு கேள்விகள் எழுந்தன:

— எல்லோரிடமும் சிரித்துப் பேசும் ஜெயசீலன் ஏன் என்னிடம் மட்டும் எப்போதும் ஒருபாடு அழுகிறார்?

— யார் தவறு செய்திருந்தாலும் எரிச்சலை ஏன் ஆபீசர் என் மீதே காட்டுகிறார்?

தீபா விழித்துக் கொண்டது இன்று தான். ஆனால் ஜெயசீலனும் ஆபீசரும் என்றோ புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நேரடியாகக் கதையைச் சொல்லி விடுகிறேனே!

ஜெயசீலன் முன்பு மற்றவர்களிடமும் தன் கஷ்டத்தைச் சொல்ல முயன்றிருக்கிறார். ஆனால் தீபா கேட்டது மாதிரி யாரும் அக்கறையாகக் கேட்டது இல்லை. 'சரி, ஒரு முறை கேட்டாள். அதோடு விடுவோம்' என்றில்லாமல் ஜெயசீலன் மறுமுறையும் தன் கஷ்டத்தைச் சொல்லும் போது தீரா எரிச்சல் காட்டினாளில்லை. ஜெயசீலனுக்குப் பழக்கம் ஆகி விட்டது.

அலுவலகத்தில் ஆபீசருக்கு எரிச்சல் வந்தால் மற்ற யாரிடமும் அவரால் எரிந்து விழ முடியாது; சுடச்சுட பதிலடி கொடுத்து விடுகிறார்கள்—நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக. ஓர் இடம் மட்டும் பத்திரமான இடமாகத் தெரிந்தது. அது தீபா.

ஆக, நாம்தான் — நாம் கொடுக்கும் இடம்தான் — பிறரை நம்மிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் நடந்து கொள்ளச் செய்கின்றது.

விழித்துக் கொண்ட தீபா தன் பேச்சையும் செயலையும் மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால், மற்றவர்களும் மாறி விடுவார்கள். அதற்காக மற்றவர்களைப் புண்படுத்த வேண்டியது இல்லை. சரியில்லாததை நாசூக்காக விலக்குவது நல்லது.

இப்போது புரிகிறது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்.

குழந்தை ஓடிக்கொண்டே இருப்பது ஏன்?



அக்குபங்சர்

டாக்டர் சித்திக் ஜமால்
டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்.

குழந்தைகள் பிறந்ததும் நாம் பார்க்கிறோம். தூங்கும் நேரத்தைத் தவிர மற்ற சமயங்களில் சதா கையையும், காலையும் ஆட்டிக் கொண்டும், உதைத்துக் கொண்டுமிருக்கும். கொஞ்சம் வளர்ந்ததும் கையும் காலும் துறுதுறுத்துக் கொண்டிருக்கும். அவர்கள் செய்யும் சிலுமிஷங்கள் சொல்லி மாளாது. சிறுவர்களாக வளர்ந்ததும் விளையாட்டுத்தனம் அதிகமிருக்கும். ஓரிடத்தில் அவர்களை உட்கார வைக்க முடியாது. மிரட்டிப் பணிய வைத்தால் கூட ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. கொஞ்சம் அசந்தால் போதும், திரும்ப ஓடியாடப் போய் விடுவார்கள். இதற்குக் காரணம் அவர்களுக்குள் பொங்கி எழுந்து கொண்டிருக்கும் உடலை இயங்க வைக்கும் சக்தி தான். இந்தச் சக்தியானது உடல் முழுவதும் சீராகப் பரவிச் சுற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு சுற்றி வரும் பாதையில் ஏதேனும் தடை ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம், உடனே உடலின் இயக்கத்திலும் தடை ஏற்படுகிறது.

உதாரணமாக, குளிர் காலத்தில் அல்லது மழைக்காலத்தில் மூக்குக்குச் செல்லும் சக்தி நாளங்கள் சுருங்கி, சக்திச் சுற்றலில் (energy circulation) தடையை ஏற்படுத்தும் போது மூக்கு அடைத்துக் கொள்கிறது. இந்தத் தடையின் காரணமாக, தடைக்கு முன்பாக உள்ள சக்தி நாளங்களில் சக்தியின் தேக்கம் (energy stagnation) அதிகரிக்கிறது. தடைக்குப் புறம்பாக உள்ள 'சக்தி நாளங்களில்' (Energy Channels) சக்தி குறைகிறது. அல்லது சுத்தமாக இல்லாமல் போகிறது. இப்போது, இந்தத் தடையின் காரணமாக, தடைக்கு முன்பாகவும், புறம்பாகவும், சக்தியின் அதிகப்படியான தேக்கமும், சக்தி அறவே இல்லாமலும் முறையே ஏற்படும் நிலையில் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அல்லது உடல்நலக் குறையை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் பார்ப்போம்.

அதிக சக்தி தேக்கம்:

சக்தி உடலில் இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை உடலில் காணப்படும் வெப்பத்தை உணர்ந்து கூறிவிடலாம். சக்திதான் உடலின் இயக்கத்திற்குக் காரணம் என்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். சக்தி உடலில் இல்லாத சூழ்நிலையில் உடல் சில்லிட்டுப் போகிறது. உடல் அசைவற்றுப் போகிறது. இந்த நிலையில் உள்ளங்கையிலும், உள்ளங்காலிலும்பலமாகத்தேய்த்துச் சூடேற்றுகிறோம். உடல் சிறிது சிறிதாக உஷ்ணமடையும் போது உடல் இயக்கமும் தானாக ஆரம்பமாகிறது. எனவே உடலில் காணப்படும் வெப்பத்தை வைத்துக்

கொண்டே உடலில் அதனை இயக்கக் கூடிய சக்தி இருக்கிறதா என்பதைச் சுலப மாக அறிந்து கொள்ள முடியும். சக்தி ஓட்டத்தில் ஏற்படும் தடையின் (**Block in energy circulation**) காரணமாக, தடைக்கு முன்பாக உள்ள சக்தி நாளங்களில் சக்தியானது தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. உதாரணமாக விரல் நுனியிலிருந்து பரவும் சக்தி நாளத்தில் தடை ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதன் காரணமாக விரல் நுனியில் 'சக்தி' தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. அதன் அளவு அதி கரிக்கிறது அந்த இடத்தில் இரத்தமும் தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. சக்தியின் அளவு அதிகரிக்கும் போது, அதனுடன் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வெப்பமும் அதிகரிக்கிறது. அதனு டன் வலியும் அதிகரிக்கிறது.

ஆக சக்தி நாளங்கள் செல்லும் பாதை யில் எங்கு தடை ஏற்பட்டாலும் அந்தத் தடைக்கு முன்பாக உள்ள பாகங்களில் வலி யுடன் கூடிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. உடலில் எந்தப் பாகத்தில் வலி ஏற்பட்டா லும் சரி, அந்த வலியானது நமக்கு உணர்த் துவது ஒன்றே ஒன்றுதான்! அதாவது, அந்தப் பகுதியில் அளவுக்கு அதிகமாகச் சக்தி தேங்கி யுள்ளது. இதற்குக் காரணம் அந்தக் குறிப் பிட்ட பகுதியில் செல்லும் சக்தி நாளத்தில் அதன் புறம்பாக ஏதோ ஓர் இடத்தில் தடை ஏற்பட்டுள்ளதுதான். இந்தத் தடை எந்தக் குறிப்பிட்ட புள்ளியில் அமைந்துள்ளது என் பதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் அக்குபங்சர் மருத்துவ முறையின் சிறப்பம்சம் ஆகும். அந்தப் புள்ளியைக் கண்டுபிடிப்பதில்தான், இந்த அக்குபங்சர் முறையை உபயோகப் படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்த முயலும் அக்குபங்சர் மருத்துவர்களின் தனித்தன்மை



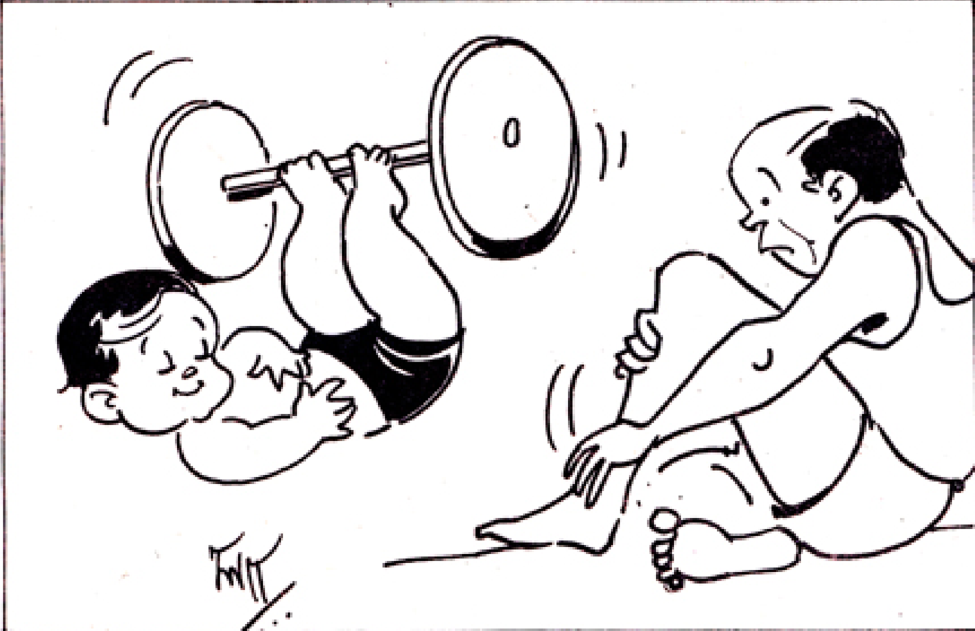
யும், திறமையும், மேன்மையும் பிரதிபலிக் கிறது.

இனி, இரண்டாவதாக, சக்தி நாளத்தில் தடைக்குப் புறம்பாகச் சக்தி ஓட்டம் குறையும் போது அல்லது முற்றிலுமாக நின்றுவிடும் போது நாம் உணரக் கூடிய உபாதைகள் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்:

காலை மடக்கிப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கிறோம் அல்லது கால் மேல் கால் போட்டு அமர்ந்திருக்கிறோம். சிறிது நேரத்தில் கால்களில் மதமதப்பும் ஏதோ ஊர்வது போன்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது. பிறகு லேசான மதமதப்புடன் கூடிய வலி ஏற்படுகிறது. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் கால் முற்றிலுமாக உறங்கிப் போகிறது. காலை இப்படியும் அப்படியும் அசைக்க முடியாமல் மரக்கட்டையைப் போலக் கனத் தும் விடுகிறது. பொதுவாக இதை இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் ஏற்படுகிறது என்றுதான் கருதுவார்கள். ஆனால் முக்கிய காரணமாவது இரத்த ஓட்டத்திற்கே காரண மான சக்தி ஓட்டம் தடைப்படுவதுதான்!

சக்தி ஓட்டம், இரத்த ஓட்டம் இவை இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

இரத்த ஓட்டம் இரத்தக் குழாய்களின் வழியாக எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இந்த இரத்தக் குழாய்கள் கண்களுக்குத் தென்படு பவை. சக்தி ஓட்டம் சக்தி நாளங்களின்



வழியாகச் செல்கின்றது. சக்தி நாளங்கள் கண்களுக்குத் தென்படாதவை. இந்தச் சக்தி ஓட்டம்தான் இரத்தஓட்டத்திற்கேஅடிப்படை யாகும். எங்கு சக்தி ஓட்டம் இல்லையோ அங்கே இரத்த ஓட்டமும் இருக்க முடியாது. இதனை ஒரு சிறு பரிசோதனையின் மூலம் எடுத்துக் காட்டலாம்.

நம்முடைய கையில் மற்றொரு கையால் வேகமாகத் தேய்த்தால் அந்த இடத்தில் சிறிது சிறிதாக வெப்பம் அதிகரிக்கிறது. வெப்பமானது, தேய்த்த அந்த இடத்தில், சக்தியின் கூடுதல் அளவினால் ஏற்படு கிறது. சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வெப்பம் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும். தோல் பாகம் சிவப்பு நிறமடைகிறது. ஆக, ஓர் இடத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் தேவைப்பட் டால், முதலில் அந்த இடத்திற்குச் சக்தி ஓட்டம் பரவ வேண்டும். பிறகு இரத்தம் தானாகப் பின்தொடரும். இதற்கு மற்றொரு உதாரணத்தையும் கூறலாம்.

சிறுவர்கள் விளையாடிக் கொண்டி ருக்கும்போது கீழேவிழுகிறார்கள். தோலில் சிராய்ப்பு ஏற்படுகிறது. சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடம் முதலில் வெள்ளையாகத்தானிருக் கும். அந்த இடத்தில் சூடு கலந்த எரிச்சலை யும் உணர்வார்கள் (அதாவது, சக்தியானது மிதமிஞ்சி சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடத்திலி ருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும்). இதைத் தொடர்ந்து இங்கொன்றும், அங்கொன்றுமாக இரத்தத் துளிகள் வெளி யேற ஆரம்பித்து, சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடம் முழுவதுமாக, வெள்ளை நிறம் மாறி இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது.

உடல்நலக் குறைவுக்குக் காரணம் சக்தி நாளங்களில் தடை ஏற்பட்டுச் சக்தி ஓட் டத்தைப் பாதிப்பதனால்தான் உருவாகிறது. கூடுதல் சக்தித் தேக்கத்தினால் ஏற்படும் உபாதைகளையும், சக்தி ஓட்டத்தின் குறை வினால் ஏற்படும் உபாதைகளையும் ஒப் பிட்டு அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது.

பாதிப்புக்குள்ளாகிய இடங்களைப் பொறுத்து மேற்கூறப்பட்ட கஷ்டங்கள் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் அல்லது உடல் முழுமையிலும் உணரலாம். உதாரணமாக, ஜுரம் ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள் வோம். உடல் முழுமையும் ஜுரத்தில் காய் வதில்லை. சிலருக்கு உள்ளங்கை, உள்ளங் கால் சில்லென்று இருக்கும் – மற்ற இடங் கள் கொதிக்கும். சிலருக்கு வயிறு, நெஞ்சு, முதுகு, பாகங்கள் மட்டுமே சுடும். மேலும் சிலர் உள்ளுக்குள் வெப்பத்தை உணர் வார்கள்; தொட்டுப் பார்ப்பவர்களுக்கு உடம்பு சாதாரணமாக இருக்கும். இன்னும் சிலருக்கு உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் இரண் டும் எப்போதுமே சுட்டுக் கொண்டிருக்கும். இவை அனைத்தும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களில், பல்வேறு இடங்களில் சக்தி நாளங்களில் ஏற்படும் தடைகளினால் ஏற் படுகிறது.

இதனை அடிப்படையாக வைத்து, தீர்க்க முடியாத நோய்கள் என்று கூறிக் கொண் டிருக்கிறோமே, அவற்றில் சிலவற்றை, அவற் றின் தன்மைகளைப் பற்றியும், அவை உருவாகும் விதம் பற்றியும், எவ்விதம் அவற்றைத் தடுத்திருக்க முடியும் என்பதைப் பற்றியும், ஏன் சாதாரண வைத்திய முறை யில் இந்நோய்களைத் தவிர்க்கவோ, கட்டுப் படுத்தவோ, குணப்படுத்தவோ முடியாமல் போகிறது என்பனவற்றையும் பார்ப்போம்.

1. இரத்த அழுத்தம்:

இருதயத்திலிருந்து வெளிப்படுத்தப் படும் இரத்தமானது உடல் முழுமையையும், தலை முதல் கால் வரை ஒவ்வோர் அணுவை யும் சென்றடைய வேண்டும். இதயம் ஒரு நிமிடத்தில் அதன் துடிப்பின் மூலம் 72 முறை இரத்தத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. சராசரியாக ஒரு நிமிடத்தில் 5 லிட்டர் இரத்தம் வெளிப்படுகிறது. உடல் முழுமை யிலும் பரவி வியாபிக்க வேண்டிய இந்த இரத்தமானது, சக்தி நாளங்களில் ஏற்படும் தடைகளின் காரணமாக ஏதாவது ஓர் உறுப் புக்கோ அல்லது உடலின் ஒரு பாகத்திற்கோ ஊடுருவிப் பரவுவதில் தடை ஏற்படும்போது உடலில் இரத்தம் பரவ வேண்டிய பரப்பளவு குறைக்கப்பட்டு விடுகிறது. இதன் காரணமாக இரத்தக் குழாய்களில் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

2. மாரடைப்பு:

உடல் இயக்கத்திற்கு எவ்வாறு 'சக்தி

கூடுதல் சக்தி தேக்கம்	சக்தி குறைந்த நிலை
— வெப்பம், சூடு, எரிச்சல் கலந்த உணர்வு.	— வெப்பம் குறைவாகி சமயங்களில் சில் லிட்டுப் போகும்.
— அதிகப்படியான வலி.	— மதமதப்புடன் கூடிய லேசான வலி.
— வீக்கம்	— கால் (அ) கை கனமாகிவிட்டது போன்ற உணர்வு
— வலியின் காரணமாக உறுப்புக்கள் இயங்க முடியாத நிலை.	— சக்தியில்லாததன் காரணமாக உறுப்புக் கள் இயங்க முடியாத நிலை.

உங்கள் டிவி நீண்டகாலம் உழைப்பது உங்கள் கையில்தான்.

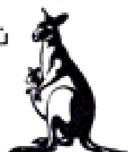
உங்களுடைய டிவிக்கு முழு பாதுகாப்பு அளிக்க, மற்றேது சாதாரண ஸ்டெபிலைசர்களில் கண்டிராத சிறப்பு அம்சங்களோடு கூடிய வி-கார்ட் ஸ்டெபிலைசர் இதோ.

1. ஆட்டோமாடிக் ஹை வோல்டேஜ் கட்-ஆ∴ப்

விலை உயர்ந்த பிக்சர் டியூபே ஒரு டிவியின் இதயமாகும். அதிக வோல்டேஜ் அதன் இயக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இந்த ஆபத்திலிருந்து உங்கள் டிவியை பாதுகாக்க வி-கார்ட் இந்த சிறப்பு மெக்கானிஸத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

2. ∴பெயில்-ஸே∴ப் சர்க்யூட்

ஸ்டெபிலைசரின் பாகத்தில் பழுது ஏற்பட்டால் டிவிக்கு மின்சார சப்ளையை நிறுத்த சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட சர்க்யூட் அமைப்பு. ஆட்டோமாடிக் ரீ-ஸ்டார்ட், வோல்டேஜ் ஸ்டெபிலைசேஷன் போன்ற மற்ற சிறப்பு அம்சங்கள்.





V-GUARD

ஃப்ரிட்ஜ், ஏசி, வீடியோ, ஸ்டீரியோ, டீப் ஃப்ரீசர், வாட்டர் கூலர் ஆகியவற்றிற்கான பலவகை மாடல்கள் • வீட்டு உபயோக இயந்திரங்கள் மற்றும் டிவிகள் விற்பனை செய்யும் எல்லா பிரதான வியாபாரிகளிடமும் கிடைக்கின்றன.

MediaMate:PI: 1033

ஓட்டமும்' (Energy Circulation) அதனைப் பின்பற்றித் தொடரும் இரத்த ஓட்டமும் (Blood Circulation) முக்கியமோ, அதைப் போன்றே உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் உறுப்பின் இயக்கத்திற்கும் தடைப்படாத சக்தி ஓட்டமும், இரத்த ஓட்டமும் அவசியம். இந்த வகையில் இருதயத்தை இயக்குவதற்கும், அதற்குள் ஊடுருவும் சக்தி ஓட்டமும், இரத்த ஓட்டமும் மிக மிக அவசியமாகிறது. இருதயத்திற்குச் செல்லும் சக்தி நாளத்தில் தடை ஏற்படுமானால், அது இருவிதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. ஒன்று, இருதய சக்தி நாளத்தின் முடிவில் தடை ஏற்படுமாயின் இருதய நாளத்தில் கூடுதலான சக்தி தேங்குகிறது. இந்த நிலை கீழ்க்காணும் உபாதைகளை ஏற்படுத்துகிறது. 1. நெஞ்சுப் பகுதியில் சூடு கலந்த வலியுணர்வு, 2) நெஞ்சுப் படபடப்பு, 3) அக்குளிலிருந்து கையின் உள்புறமாக விரல் வரை வலி பரவுதல், 4. நாக்குக் குழறல், நா வறட்சி போன்றவை.

இரண்டாவது, இருதய சக்தி நாளத்தின் ஆரம்பத்தில் தடை ஏற்பட்டுச் சக்தி ஓட்டம், குறைவாகவோ அல்லது பூரணமாகவோ தடை ஏற்படுதல். இந்நிலையில் பொதுவாக எந்தவிதமான வலியும் ஏற்படாது. லேசான மதமதப்பும் நெஞ்சு அடைப்பது போன்ற உணர்வும் ஏற்படலாம். திடீரென காரணமில்லாமல் வியர்க்கும். இந்நிலையில் வலி ஏற்படாத காரணத்தினால் பெரும்பாலும் முழுமையான மாரடைப்பை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு. இதனை அமைதியான மாரடைப்பு என்கிறோம்.

இருதய சக்தி நாளத்தில் சக்தி தேக்கம் அதிகமாக உள்ளதா? அல்லது குறைவாகக் காணப்படுகிறதா? என்பதை இருதய நாளத்தின் நாடித் துடிப்பைப் பரிசோதிப்பதின் மூலம் பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் உருவாகக் கூடிய இருதய சம்பந்தமான நோய்களையும், அதன் பின் விளைவுகளையும், இருதய நாளத்தில் ஏற்பட்டுள்ள தடையை நீக்கி விடுவதன் மூலமாக இன்றே நிவர்த்தி செய்து விட முடியும்.

கயல்விழி

சிங்கார் வழி



ண்ணோடு கண் நோக்குங்கள்.
விழிமொழி இருக்கையில் வாய்
மொழியும் அவசியமோ... சிந்தையை
ர்க்கும் உணர்ச்சிபூர்வமான விழிகள்.
ங்கார் கண் மை தீட்டிய சிங்கார
விழிகள்.

ங்கார் கண்மை. கற்பூரம் அடங்கிய
சமுமையான, கருமையான சுத்தமான
ண் மை. கண்களுக்கு அழகூட்டும்.
ளிர்ச்சியூட்டும்... இப்போது
பயோகிக்க எளிதான பென்சில்
டிவிலே வருகிறது. மென்மையாகவும்
ரவும் – மனம் விரும்பும் எழில்
சர்க்கும்.

ரம்பரிய எழில்

ழ்ப்புற இமைப்பகுதியின் உட்புறம்
ட்டுங்கள்

கயல் விழிகளின் எழில்

கீழ்ப்புற இமையின் உட்புறம் தீட்டுங்கள். பிறகு கீழ்ப்புற இமையின் வெளிப்புறமாக தீட்டியபின் மேற்புற இமைப்பகுதி முழுதும் மெல்லிய கோடாகத் தீட்டி விரல்களால் சீராக்கவும்.



இரவிலே ஈர்க்கும் எழில்

முதலில் மேற்புற மற்றும் கீழ்ப்புற இமைப்பகுதிகளில் மெல்லிய கோடாகத் தீட்டுங்கள். அதன் பின் இமைச்சுருக்கங்களில் தீட்டுங்கள். விரல்களால் அவற்றை சீராக்கியபின் சிறிது முகப்பவுடரை அவற்றின்மேல் ஒற்றியெடுங்கள். கலையாது இருக்கும். பிறகு இமைப்பகுதியின் உட்புறத்திலும் தீட்டுங்கள்.





சிங்கார்®

கண்மை

சிந்தை ஈர்க்கும்.
சிங்காரம்
சேர்க்கும்.

நிசப்தப் போராட்டம்

வேலையில் சேர்ந்து இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகுதான் மாணிக்கத்துக்கு அந்த பயம் லேசாகத் தலைதூக்கியது. இனி எங்கே தங்குவது?

யாரும் எதுவும் சொல்லவில்லை என்பதற்காக இப்போது இருக்கும் அறையிலேயே மேலும் சில நாட்களை ஓட்டிவிட நிலைமை நெருக்கித் தள்ளினாலும் அவனுடைய மனசாட்சி ஒரேடியாக மறுப்பு தெரிவித்தது.

இவன் ஊருக்குப் புதிது, வந்த உடனே அறை தேட முடியாது என்ற ஒரே காரணத்துக்காக, இவன்மேல் பரிதாபப்பட்டு ஒருநாள் பழக்கத்தைப் பிரதானமாக மதித்து, சக சூப்ரவைசர் ஒருவர் தன்னுடைய அறையில் இவனை கெஸ்டாக அனுமதித்திருந்தார்.

கடந்த இரண்டு நாட்களாகப் பெட்டியை வைத்துக் கொள்ளவும், இரவில் படுத்துக் கொள்ளவும் அந்த அறைதான் பெரிதும் உதவியது.

அதில் ஏற்கெனவே நான்கு பேர் இருந்தார்கள். அவர்கள் அத்தனை பேரும் வசதியாகக் கால் நீட்டிப் படுக்கக் கூட அறையின் விஸ்தீரணம் அனுமதிக்காத நிலையில் ஐந்தாவதாக இவனுடைய வரவை யாரும் விரும்பவில்லை என்றாலும் மரியாதை கருதி முகத்தில் மலர்ச்சியைக் காட்டினார்கள். அது மடிந்து போவதற்குள் அங்கிருந்து கிளம்பிவிட வேண்டும் என்று மாணிக்கம் மனதிற்குள் உறுதி செய்து கொண்டான்.

ஆனால் அவன் எண்ணம் அவ்வளவு லேசில் ஈடேறுவதாய் இல்லை. சல்லடை போட்டு சலித்தும் அவன் எதிர்பார்ப்புக்குள் அடங்குவதாய் எந்த அறையும் அகப்படவில்லை. வாடகையும், அட்வான்ஸும் அவனை அதிரவைத்தன. அப்படியே அவை இரண்டும் அவன் கைப்பிடிக்குள் அடங்குவதாய் வாய்த்தாலும், அந்த இடத்தில் மனிதன் வாழ்வதற்கான எந்த அடிப்படை வசதிகளும் இல்லாமல் அத்துவானக் காட்டில் இருந்தது.



'மாவுக்கேத்த பணியாரம்' என்பார்களே அது போலதான் வாய்த்தது. அவன் பார்த்த அறைகளும், வாடகைக்கு ஏற்றபடி.

இயல்பிலேயே கூச்ச சுபாவமும், அடுத்தவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருக்கக் கூடாது என்ற எண்ணமும் கொண்ட மாணிக்கம், தங்க இடம் கொடுத்தவர்களுக்கு தடையாய் இருக்கக் கூடாது என்பதற்காக, அறையின் மூலையில் முடங்கிக் கொண்டாலும் கூட சக தோழர்கள் தூக்கத்திலோ, அல்லது விழிப்பிலோ 'உச்' கொட்ட ஆரம்பித்தார்கள். அது மாணிக்கத்தின் தன்மானத்தை உசுப்ப ஆயத்தமானதால், அவன் அதிகமாகக் கவலைப்பட ஆரம்பித்தான்.

எண்ணி எண்ணி செலவிடத் தூண்டும் 'இல்லாமை' மீது எரிச்சலாக வந்தது மாணிக்கத்துக்கு. கையில் அதிகமாய் காசில்லை. வேலை நிரந்தரமாகும் வரை கைக்கும் வாயிற்குமாக இந்த இழுபறி நிலை இருக்கத்தான் போகிறது. கிடைக்கும் சொற்ப சம்பளத்தில் அவன் செலவுகள் போக, வீட்டுக்கும் கணிசமாக ஒரு தொகை அனுப்பியாக வேண்டிய கட்டாயம் கழுத்தை நெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

வசதிகளையும், வயிற்றையும் பற்றி அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ளாமல், நான்கு சுவர், ஒரு கூரையாக எது கிடைத்தாலும் அதில் குடியேறிவிட வேண்டியதுதான் என்று மாணிக்கம் முடிவு செய்து கொண்டிருந்த போதுதான், யாரோ தோளில் கை போடவும் 'விசுக்' கென்று திரும்பிப் பார்த்தான்.

விசாலமாகப் புன்னகைத்தபடி 'ஸ்டோர்ஸ்' கிருஷ்ணமூர்த்தி நின்று கொண்டிருந்தார்.

"என்ன தம்பி! வேலை எல்லாம் எப்பிடி இருக்கு! புடிச்சிருக்கில்லே."

இதற்கு என்ன பதில் சொல்வது என்று தெரியாமல், மரியாதைக்காக சிரித்தபடி தலையாட்டி வைத்தான் மாணிக்கம். அவன் அப்போது கேண்டீனில் இருந்தான். எதிரே புகை பரப்பியபடி சூடான தேநீர்.

"ம சாப்பிடுங்க தம்பி. ஆறிடப் போவுது. காலை, மதியம் ரெண்டு வேளையும் நம்ம கேண்டீனையே 'யூஸ்' பண்ணிக்குங்க. ரொம்ப சீப்! ஆமா, தஞ்சாவூர்லே நீங்க எந்தப் பக்கம்!"

"பேராவூரணி போற பாதையில கள்ளம் பட்டி!"

"நான் கூட மன்னார்குடி பக்கம் தான். சும்மா கூச்சப்படாதீங்க. ப்ரீயா பழகுங்க. ரொம்ப தொலைவு வந்திருக்கீங்க. ஏதாவது உதவி வேணும்னா தைரியமா கேளுங்க."

மாணிக்கம் சட்டென்று தன்னுடைய அத்தியாவசியமான அறைத் தேவையைப் பற்றி சொல்லி விடலாமா என்று நினைத்தான். ஆனால் எல்லோரும் அந்நியமாய், அசிரத்தையோடு பார்க்கும் போது நேசத்தோடுப் பேசிப் பழகும் இவர் தோளில் தொற்றிக் கொண்டு அவருக்கு பாரமேற்றப் ப்ரியப்படாமல் சற்றே பின் வாங்கி கூச்சத்தோடு தலைகுனிந்து கொண்டான் மாணிக்கம். கிருஷ்ணமூர்த்தி விடுவதாயில்லை. உற்சாகமாய் அவன் முதுகில் தட்டினார்.

"ரொம்ப ஷை டைப்ப இருக்கியே! ஏதாவது பணம் வேணுமா" அவர் குரல்தாழ்த்தி, மெதுவாக, உரிமையோடு ஒத்தடம் கொடுப்பது போல கேட்கவும், திடீரென மரியாதையைக் கைவிட்டு அவர் ஒருமைக்குத் தாவி விட்டதைக் கூட உணர முடியாமல், நெகிழ்ந்து போய் அவசரமாக மறுத்தான் மாணிக்கம்.

"இல்லே சார்... வந்து... தங்கறது மட்டும்..."

"யூ வாண்ட் ரூம்?"

"யெஸ்... இம்மீடியட்லி..."

"டோண்ட்வொர்ரி... சர்யந்தரம் நீ என் கூட வர்ரே... ரூமை பாக்கற! பிடிச்சிருந்தா பெட்டி படுக்கையோட இன்னிக்கு நைட்டே குடி வந்துடறே! என்ன."

மாணிக்கத்தால் நம்பவே முடியவில்லை. மலையளவு பயமுறுத்திய பிரச்னை இப்படி மடாரென்று சரிந்து சதமரையாகிவிடும் என்று அவன் கனவிலும் நினைக்கவில்லை. நடப்பது நிஜமா என்று லேசாகக் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டான்.

வலித்தது — நெகிழ்ச்சியில் கண்கள் நீரைக் கோர்த்துக் கொள்ள நடுங்கும் விரல்களால் கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டான்.

"ரொம்... ரொம்ப தேங்ஸ் ஸார்... இந்த உதவியை...."

"ஹேய்... நல்ல ஆளுய்யா நீ!"

சிரித்தபடி அவனிடமிருந்து இயல்பாகக் கைகளை விடுவித்துக் கொண்டு, மீண்டும் அவன் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்துவிட்டு கம்பீரமாக வெளியே நடந்து போனார் கிருஷ்ணமூர்த்தி.

புழுக்கமான அறைக்குள் இருந்து, பூந்தோட்டத்துக்குள் நுழைந்தது போல மாணிக்கத்துக்கு மனமும், உடலும் ஒருசேர குளிர்ந்தது. விலக்கப்பட்டவன் போலிருந்த உணர்ச்சி மாறி பார்ப்பவர்கள் எல்லாம் தன் வீட்டு மனிதர்கள் போல உணர்ந்தான். அந்த தைரியத்தில் தன் எதிரே நமுட்டுச் சிரிப்போடு வந்து உட்கார்ந்த, தற்போது தங்குவதற்கு இடம் கொடுத்திருந்த, சக

ஜெ. பாக்கியலட்சுமி

சூப்ரவைசரைப் பார்த்து, "என்ன ஸார் சிரிக்கிறீங்க?" என்று விசாரித்தான்.

"ஒன்றுமில்லே... கிருஷ்ணமூர்த்தி உங்க கிட்டே என்ன கேட்டார்."

மாணிக்கம் எச்சரிக்கையானான். எல்லாவற்றையும் சொல்லி விடலாமா என்று யோசித்தான். அதனால் என்ன விளைவு நேரிடும் என்பது தெரியாமல் இறங்குவது புத்திசாலித்தனமாகப் படவில்லை. லேசாகப் புன்னகைத்தான்.

"ஜஸ்ட்... என்னைப்பத்தி விசாரிச்சார்... அவ்வளவுதான்..."

"ஏன்? ரூம் பார்த்து தர்ரதா சொல்லி இருப்பாரே! அவர் கிட்டே மாட்டிக்கக் கூடாதுன்னுதான் உங்களை என் ரூமுக்கு அழைச்சிட்டுப் போனேன். அந்த ஆள்கிட்டே கொஞ்சம் தள்ளியே நின்று பழகணும்."

"ஏன் அப்படி?"

"ஏன்னா..." என்று இழுத்தபடி மர்மமாகப்புன்னகைத்தசூப்ரவைசரைப்பார்த்து மலங்க மலங்க விழித்தான் மாணிக்கம். "இதேதடா புது வம்பு" என்று அவன் மனம் பட்டென்று சூம்பிப் போனது.

"டேய் மச்சி! ஏண்டா புதுசா வந்திருக்கறவரைப் போட்டு குழப்பறே! இதை எல்லாம் நீங்க பெரிசா எடுத்துக்காதீங்க ஸார் — டேய்... நீ இப்ப வர்ரியா இல்லியா."

சூப்ரவைசரின் நண்பர் ஒருவர் உரிமையோடு அவர் கையைப்பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு போகவும், புரியாத அவஸ்தையோடு மாணிக்கம் கேண்டீனில் இருந்து மெல்ல வெளிப்பட்டு, தன் செக்ஷனை நோக்கி நடந்தான். சொந்த ஊரை விட்டு அதிகம் வெளிவராத அவனுக்கு இந்த பூடகமான சம்பாஷணைகளும், புதிரான நடவடிக்கைகளும் நெருஞ்சி முள்ளாய் நெருடின.

இருந்தாலும் நிதர்சனமானத் தேவைகள் வேறெதையும் அவனிடம் நெருங்க விடவில்லை. ஆற்றில் விழுந்து உயிருக்குப் போராடுபவன் எட்டிப்பிடித்து எதையாவது பற்றிக் கொள்ளத்தானே வேண்டும்? அது பாம்பா இல்லை பட்டுப் போனக் கொடியா என்பது அடுத்த பிரச்னை! அப்படித்தான் அவன் கிருஷ்ணமூர்த்தியை நினைத்தான்!

வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் சாம்பாரில் தாளிப்பதற்குப் பதில் பொடியைப் போடலாம். மணமாக இருப்பதுடன் வெந்தயத்தைப் பொறுக்கி வைக்காமல் வயிற்றில் சேரும்.

— லக்ஷ்மி.

சும்மா சொல்லக் கூடாது! அறை உண்மையிலேயே அம்சமாகத்தான் இருந்தது. ஒரு சின்னக் குடும்பம் வாழ்வதற்குரிய எல்லா வசதிகளுடன் சுத்தமாகப் பளிச்சென்று இருந்தது. கண்ணை மூடிக் கொண்டு மாதம் முந்நூறு ரூபாய் வாடகை கொடுக்கலாம்.

மாணிக்கத்துக்கு சட்டென்று உற்சாகம் வற்றிப் போனது. கிருஷ்ணமூர்த்தி இந்த அறைக்கு என்ன வாடகை கேட்கப் போகிறாரோ, எவ்வளவு அட்வான்ஸ் எதிர்பார்ப்பாரோ என்ற திகில் லேசாகத் தலை உயர்த்த, மெலிதாக வியர்த்துப் போனான்.

"என்ன மாணிக்கம், பேச்சையே காணோம்! ரூம் பிடிக்கலியா" மாணிக்கம் அசட்டுத்தனமாய் சிரித்தான்.

"இதைப் போய் பிடிக்கலேன்னா பாக்கறவங்க பைத்தியம்னு சொல்வாங்க ஸார். ஆனா... வாடகை...."

மாணிக்கம் மென்று விழுங்கி அவஸ்தையாய் நெளிவதைப் பார்த்து கிருஷ்ணமூர்த்தி பெரிதாக நகைத்தார். பிறகு அவனை ஆழம் பார்ப்பது போலப் பார்வையை ஓட விட்டு, "வாடகைக்கு என்ன தம்பி அவசரம்..! மாசம் ஒரு...." என்று வார்த்தையைக் கத்தரித்து அவனைக் கலவரப்படுத்தினார்.

மனசு "திக்..திக்" என்று ட்ரம் வாசிக்க, எதிர்பார்ப்பின் உஷ்ணத்தால் உடம்பு பதறினான் மாணிக்கம். ஆனால் கிருஷ்ணமூர்த்தி சர்வ அலட்சியமாக "அம்பது ரூபா வாடகையாக் குடுத்துடேன்" என்றதும் மாணிக்கம் ஜில்லென்று அதிர்ந்து 'ஸார்' என்று கிட்டத்தட்ட கதறியே விட்டான்.

"என்ன... என்னப்பா... உன்னால ஐம்பது ரூபா குடுக்க முடியாதா?"

என்று கிருஷ்ணமூர்த்தி பதட்டத்தோடு கேட்கவும், திறந்த வாயை மூட முடியாமல் அதிர்ச்சியில் திணறிக் கொண்டிருந்த மாணிக்கம், "இல்லே ஸார்... முடியும் ஸாரி... இவ்வளவு குறைச்சலா... ஸார்... என்னாலே... பேச முடியல ஸார்.. இந்த உதவியை நான் என்னிக்கும்..." என்று கண்கள் கலங்க தொண்டை கமறினான். கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆதுரமாக ஒரு புன்முறுவலை வெளிப்படுத்தி விட்டு, கணத்தில் முகத்தை சீரியஸாக்கிக் கொண்டு பார்வையை எங்கோ தூரத்தில் வெறித்தார்.

"தம்பி, அட்வான்ஸ் கூட வாங்கிக்காம, நூத்துக்கணக்கிலே வாடகை கிடைக்கற இந்த வீட்டை வெறும் அம்பதுக்கு குடுக்கறேன்ங்கறதுக்காக என்னைப் பைத்தியம்னோ, இளிச்சவாயன்னோ நினைச்சுடாதே! நான் மனுஷங்களைப் பாக்கறவன். வருமானத்துக்காகக் கண்டவங்களைக் குடி வச்சு பேரைக் கெடுத்துக்க மாட்டேன். எனக்கு கேரக்டர்தான் முக்கியம். கேஷ் முக்கியமில்லை. உன்னையும், உன் நிலைமையையும் புரிஞ்சுக்கிட்டுத்தான் இந்த உதவியைப் பண்றேன். அக்கம் பக்கத்து

லயோ. அடுத்தவங்களோ பொறாமையி னால ஆயிரம் பொல்லாப்பு சொல்லு வாங்க! அது சகஜம். நாமதான் நம்ம நிலைமைக்குத் தகுந்தாற் போல வளைஞ்சு குடுத்து வாழ்ந்து காட்டணும். என்ன புரி யுதா?''

கிருஷ்ணமூர்த்தி பெரிய பிரசங்கம் செய்து முடித்தவர் போல பெருமூச்சு விட்ட படி வீட்டுச் சாவியை நீட்டினார். ''ஆல் தி பெஸ்ட்'' என்று அக்கறையோடு வாழ்த்து சொன்னார்.

''பின்னாலதான் என் வீடு இருக்கு. எந்த உதவி வேணுமானாலும் தைரியமா கேளு! என் ஒய்ஃப் கொஞ்சம் ரிஸர்வ் டைப்! கூடவே கொஞ்சம் உடம்புக்கும் சரி இல்லே.



எங்கள் வீட்டின் முன்புறம் கேட்டில் லெட்டர் பாக்ஸ் வைத்திருக்கிறோம். ஒருநாள் மத்தியானம் இரண்டு மணிக்கு லெட்டர் இருக்கிறதா என்று திறந்து பார்த்தால், அதற்குள் ஒரு சிறிய பாம்பு சுருண்டு படுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. நல்லவேளையாக என்மேல் அது விழவில்லை. அதை அடித்துப் போட்டு விட்டோம். லெட்டர் பாக்ஸ் வைத்திருப்பவர்கள் அலட்சியமாகக் கையை உள்ளே விடவேண்டாம் எனச் சொல்லத் தான் இந்தக் கடிதம்.

— ஜகதா லக்ஷ்மணன்.

அதனால அதிகமா பழக மாட்டாங்க. வித்தியாசமா எடுத்துக்காதே.''

என்றபடி கிருஷ்ணமூர்த்தி விருட்டென்று எழுந்து போனார். மற்றபடி அவர் தம்முடைய குடும்ப நிலவரத்தைப் பற்றிச் சொல்லவும் இல்லை. மாணிக்கத்துக்கு அதில் அவ்வளவாக ஆர்வமும் இல்லை. இந்த மட்டில் கிருஷ்ணமூர்த்தி செய்ததே மாபெரும் உதவியாக அவன் மனதில் வியாபித்திருக்க மற்ற எதுவும் அவனுக்கு முக்கியமாகப் படவில்லை.

வீட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே ஒரு சிறிய ஓட்டல் இருக்கவே மாணிக்கத்துக்கு மிகவும் நிம்மதியாய் இருந்தது. இரவு நேர சாப்பாட்டுப் பிரச்சினையை இங்கேயே முடித்துக் கொள்ளலாம். போகிற போக்கில் கடைக்குள் நுழைந்து ஒரு டீக்கு சொல்லி விட்டு மெல்ல நோட்டமிட்டான் மாணிக்கம். கடையில் இருந்த பையன் தோழமையாகச் சிரித்தான். கலகலப்பாகப் பேசினான்.

கடை முதலாளி அவன் குடி வந்திருக்கிற விபரத்தைக் கவனமாகக் கேட்டு விட்டு அசிரத்தையாகத் தலையாட்டி முகத்தில் அபரிமிதமான பரிதாபத்தைக் காட்டினார். கடையில் இருந்தவர்கள் எல்லாம் கனமான முகத்தோடு, இவனை அதிசயப் பொருள் போல அளவெடுத்துப் பார்ப்பது கண்டு மாணிக்கம் ரொம்பவும் அவஸ்தைப்பட்டான். கிருஷ்ணமூர்த்தி சொன்னது போல பொறாமை ஒன்றுதான் இந்த ஒட்டாத அந்நியத் தன்மைக்கெல்லாம் பலமான அஸ்திவாரமோ!

பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டு, விபரம் சொல்லி, விடைபெறும் போது கூட சக சூப்ரவைஸர் சங்கடத்தோடு முகம் சுளிக்கத் தான் செய்தார்.

''கடைசியிலே அந்த ஆள் வீட்டிலே போய்... என்கிட்டே நீங்க கன்ஸல்ட் பண்ணி இருந்தா....'' என்று அவர் முடிக்கும் முன்பே இடைவெட்டி, ''என் நிலைமை எனக்குத்தானே ஸார் தெரியும்!'' என்று அறைந்தாற் போல மாணிக்கம் பதில் சொல்லவும், அவர் முகம் கறுத்துப் போய் மௌனமானார்.

மாணிக்கத்துக்கு தன் செயல் சங்கடத்தைக் கொடுத்தாலும் அடுத்தவர் உரிமையில் அதிகமாக மூக்கை நுழைப்பவர்களுக்கு இந்த அதிர்ச்சி வைத்தியம் அவசியம்தான் என்று சமாதானப்படுத்திக் கொண்டான்.

அடுத்த நாள்... ஈர வேட்டியை உதறி கொடியில் உலர்த்திக் கொண்டிருந்த மாணிக்கத்தை கையில் காப்பி நிறைந்த கண்ணாடி தம்ளரோடு சற்றுத் தணிவாக அழைத்தான் கடைப் பையன்.

மாணிக்கம் இரண்டு கைகளாலும் தலை முடியைப் பரப்பி ஈரம் உதிர்த்து விட்டு, சப்தமெழுப் பாதங்களைத் தரையில் தட்டி சுத்தமாக்கிக் கொண்டு அறைக்குள் வந்தான்.

ஆவி பறக்கும் காப்பியைப் பார்த்ததும் அவனுக்கு ஆகாசத்தில் பறப்பது போலிருந்தது. ஓர் உறிஞ்சலில் உண்மையான திருப்தி முகத்தில் முத்திரை பதிக்க நேசத்தோடு கடைப் பையனைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான்.

''உங்க கடையில ராத்திரி டிபன் கிடைக்குமா தம்பி'' கடைப் பையன் பரிதாபமாக அவனைப் பார்த்தான். ஏதோ சொல்ல வந்ததை விழுங்கி விட்டு, ''எத்தனை நாளைக்கு ஸார்'' என்று முனகினான்.

''ஏன் அப்படி கேட்கறே! ரெகுலரா தான்'' பையன் கொஞ்ச நேரம் பதில் சொல்லவில்லை. பிறகு பொருள் பொதிந்த சிரிப்பை இதழ்கடையில் தவழ விட்டபடி ''உங்களைப் பாத்தா பாவமா இருக்கு ஸார்'' என்றான்.

மாணிக்கம் வியந்து போனான். இந்த சில மணி நேரப் பழக்கத்தில் இந்தப் பையன் பரிதாபப்படும் அளவுக்குத் தான் எந்த விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற குழப்பமும், அதனால் ஏற்பட்ட ஆவலுமாக அவன் பையனின் தோளில் கை வைத்தான்.

''என்ன தம்பி! ஏதாவது விசேஷமா?''

''விசேஷம் இல்லே ஸார். விவகாரம்னே சொல்லலாம். கால் வச்ச உடனேயே எதுக்கு உங்க வயத்தைக் கலக்கணும்னுதான் நேத்தே சொல்லாம விட்டேன். நான் இந்தக் கடைக்கு வந்து ரெண்டு வருஷமாச்சு. இதோட முப்பது பேராவது இந்த வூட்டுக்கு குடி வந்துட்டுப் போயிருப்பாங்க! அதிக பட்சமே ஒரு மாசம்தான். அதுக்குள்ளே விட்டா போதும்னு ஓடிப் போயிடுவாங்க! அப்படி ஒரு இராசி இந்த வூட்டுக்கு''

''நீ சொல்றதைப் பாத்தா... இந்த வீட்லே பேய்... பிசாசு இப்படி ஏதாவது....''

பையன் கடகடவென்று நகைத்தான். சட்டென்று அதிகமாக சப்தமெழுப்பி விட்ட உணர்வோடு கையால் வாயைப் பொத்திச் சிரிப்பைப் புதைத்துக் கொண்டான்.

''போங்க ஸார்... பேயாவது.. பிசாசாவது! வீட்டுப் பொம்பளைங்களை விட...''

ஹால்மார்க்

'காப்பர் கிளாடட்'
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
குக்வேர்.

பிரெஞ்சு தேசத்துத் தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படுவது ஹால்மார்க்.
இது மற்றுமொரு காப்பர் பாட்டம் பாத்திரம் அல்ல!

சமையலோ சிறப்பு! அமைப்பிலோ பொலிவு! விலையிலோ மலிவு!

ஹால்மார்க் ஒன்றில் மட்டுமே சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் செய்த பாத்திரத்துடன் உறுதியான செப்புத் தகடை பொருத்தி இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



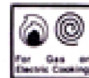
நாவிற்கு சுவையான உணவு. தரத்தில் உயர்ந்த சமையல் சாதனத் தயாரிப்பு. இவ்விரண்டிலுமே பிரெஞ்சு நாட்டினரை மிஞ்சுவோர் யாருமில்லை. புகழ்மிக்க பிரெஞ்சு தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படும் ஹால்மார்க், இதர காப்பர் பாட்டம் போல் மெல்லிய செப்பு கலாய்ப் பூச்சுமல்ல. எலெக்ட்ரோ பிளேட்டிங்குமல்ல.

ஹால்மார்க்கின் 'காப்பர் கிளாடட்' அமைப்பு உஷ்ணத்தை சீராக்கி, சமையலை துரிதப்படுத்தி, உணவின் அடிப்பிடிப்பைத் தடுத்து, சுவையை அதிகப்படுத்துகிறது.

ஹால்மார்க் தன்னிகரற்றது.

சாஸ் பான்



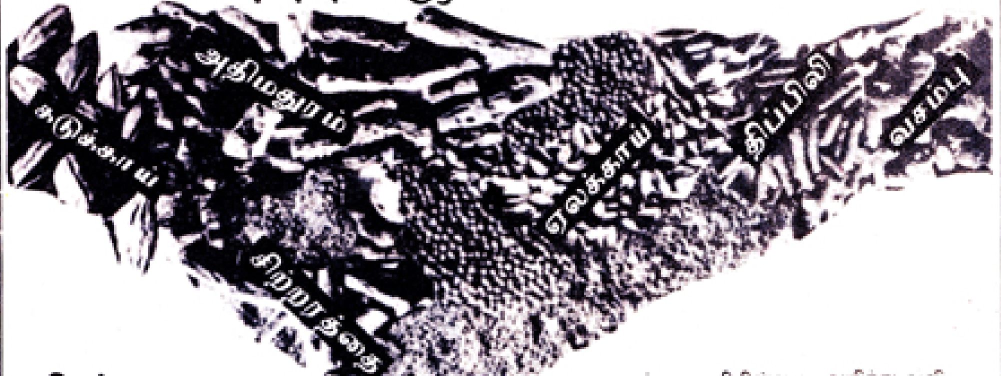




தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்கள் : பினாஸ்டே ஏஜென்சீஸ் : 40, ஸ்டிராட்டன் முத்தையா தெரு, காசி செட்டி தெரு அருகில் சென்னை - 600 079. போன் : 569891/569425.

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



ஓமம்

சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.





குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது. தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.



'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

பேசிக் கொண்டிருந்த பையன் ஜன்னல் வழியே பார்த்து மிரண்டவனாகப் பேச்சை நிறுத்திக் கொண்டான். "அது... வருது ஸார் நான் அப்புறமா வர்றேன்" என்றபடி காலி தம்ளரை எடுத்துக் கொண்டு கண நேரத்தில் கம்பி நீட்டி விட்டான்.

மாணிக்கத்தின் பார்வை ஜன்னலுக்குத் தாவியது. நடையிலும் தோற்றத்திலும் ஓர் அசாதாரண உறுதி பளிச்சிட, அவிழ்ந்த கூந்தலை இழுத்து முடிந்தபடி ஒரு பெண் வந்து கொண்டிருந்தாள்.

இவள்.... இவள்... பார்வதியல்லவா? குபீரென்று மின்னலாக அதிர்ச்சி தாக்க விருட்டென்று எழுந்து கொண்டான் மாணிக்கம்! இவள் எங்கே... இப்படி... பார்த்தால் குடித்தனக்காரி போலத் தெரிய வில்லை. பார்வையின் அலட்சியம் வீட்டுச் சொந்தக்காரியாய்க் காட்டியது. அப்படி என்றால் இவள்...

மாணிக்கத்தின் மனம் படபடத்தது. பார்வதி இவனைச் சந்தித்தால் என்ன சொல்வாள்? ஊரில் அவளைப் பற்றிப் பேசப்படும் கதைகளுக்கும், இவளுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இருப்பதாகத் தோன்ற வில்லையே! ஆனால்... இங்கே இவளைப் பார்த்து அக்கம் பக்கம் கூட அரண்டு போவதின் மர்மம் ஏதோ ஒரு புதிருக்கான பூகம்பத்தை மாணிக்கத்துக்குச் சூசகமாக உணர்த்தியது.

அவன் உணர்ச்சியில் உண்மை இருப் பதை அடுத்த சில நிமிடங்கள் அட்டகாச மாக உணர்த்தின. திடீரென இடி இடிப் பதை போலவும், வெடி வைத்ததைப் போல வும் விலா நோக... அவள்... பார்வதி கத்திக் கொண்டிருந்தாள். வரிந்து கட்டிக் கொண்டு அதற்காகவே வந்தவள் போல அவள் ஆக்ரோஷமாகத் திட்ட ஆரம்பித்ததும், மாணிக்கம் பலமாகத் தாக்குண்டு செய்வ தறியாது வெளியே வந்தான்.

அவனைப் பார்த்ததும் இமைக்கும் நேரம் அவள் விழிகளில், அதிர்ச்சியும், ஆச்சர்ய மும் மின்னலிட்டு மறைய, சுவாதீனமாக தன்னைச் சுதாரித்துக்கொண்டு,பார்வையை எங்கோ படரவிட்டபடி, வானத்துக்கும், பூமிக்குமாகக் குதிக்க ஆரம்பித்தாள்.

"இப்படி நடக்கற பாதையிலே உன் அழுக்கு வேட்டியை விரிச்சு போட்டிருக் கியே, போற பொம்பிளை மேலபடும்னு தெரியாது! நீ படிச்சவன் தானா? ஆம்பிளையா, லட்சணமா நடக்கத் தெரியா தவனுங்க நாலு பேத்துக்கு நடுவே குடி இருக் கணும்னு நினைக்கக் கூடாது."

மாணிக்கத்துக்கு குபீரென்று அடிவயிற் றில் தீ வைத்ததைப் போலிருந்தது. பேசுவது யார்? பார்வதியா? அழகுக்கும், நளினத்துக் கும், மரியாதை மங்கிப் போகாதப் பண்பாட் டிற்கும் இலக்கணமான அந்தப் பார்வதி தானா இவள்? இவ்வளவு அசிங்கமான வார்த்தைப் பிரயோகத்தை அதுவும் இவளிடமிருந்து மாணிக்கம் கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

எங்கோ, யாரையோ பார்த்துக் கத்துபவள் போல அவள் கண்களை மூடிக் கொண்டு வார்த்தையாடிக் கொண்டிருந்தாலும் அவள் இலக்கு தான் மட்டுமே என்பதில் மாணிக் கத்துக்கு சந்தேகமே இல்லை.

இத்தனைக்கும் அவன் காயப் போட் டிருந்த வேட்டி கொடியின் ஓரத்தில் கூனிக் குறுகி சுருண்டிருந்தது. அவளைச் சற்றும் காயப்படுத்தாத அதையே காரணமாக்கிக் கொண்டு இப்படி அனலாய் காய்கிறாள் என்றால் ஒன்று இவள் பைத்தியமாக இருக்க வேண்டும்! அல்லது இவனை இங் கிருந்து வெளியேற்றி விட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் பதட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்!

ஏன்? எதற்காக? இப்படிக் கத்திக் கத் தியே இங்கு வந்தவர்களை எல்லாம் காலி செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்துகிறாளோ?

மாணிக்கத்துக்கு அவமானமாய் இருந் தது. வீட்டைச் சுற்றி அங்கும், இங்கும் மூலைக்கொருவராய் வேடிக்கைப் பார்க்கத் தொடங்கி இருந்தார்கள். இனியும் முடங்கிக் கிடப்பதில் பலனில்லை என்று முடிவு செய்து கொண்ட மாணிக்கம் அவளைக் கூர்ந்து பார்த்தான்.

மெலிதாக நடுங்கும் உடம்பையும், கொதிக்கும் கோபத்தையும் பிரயத்தனப் பட்டு அடக்கிக் கொண்டு, அவளைச் சமீபித்தான்- சாந்த சொரூபியாய் தன்னை மாற்றிக் கொண்டு, குரலில் தேனைக் குழைய விட்டான்.

"உங்களுக்கு சிரமம்னா வேட்டியை எடுத்துக்கறேன். எல்லாரும் வேடிக்கைப் பார்க்கிறாங்க. சத்தம் போடாதீங்க. ப்ளீஸ்"

அவள் விருட்டென்று கொடியில் காய்ந்து கொண்டிருந்த வேட்டியை உருவி மண்ணில் விட்டெறிந்தாள்.

"இன்னொரு வாட்டி இப்பிடி நடந்தா நான் மனுஷியா இருக்க மாட்டேன்."

விடுவிடுவென்று அவள் திரும்பிப் போவதை வேடிக்கை பார்த்தபடி வேட்டி

பருப்பு உசிலி செய்வதற்காக ஊற வைத்து அரைத்த பருப்பைக் குக்கரில் வைத்துப் பின்னர் எண்ணெய், கடுகு, தாளித்து, பருப்புக் கலவை & வெந்த காய்களைப் போட்டுச் செய்தால் பருப் புசிலி நன்றாக உதிர் உதிராக இருப்பது டன் எண்ணெய்ச் செலவும் குறையும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.



யைப் பொறுக்கிக் கொண்டான் மாணிக்கம்.

அவள் இருக்கும் வரை திறந்த வாய் மூடாமல் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் அவள் நகர்ந்ததும், அவள் போன திசையைப் பார்த்துக் காரித் துப்பினர். பெண்கள் எல்லோரும், ''பொம்பளையா அவ! ராக்காஸி'' என்று முணுமுணுத்தபடி முகத்தையும், தோள் பட்டையையும் முத்தம் கொடுக்க அனுமதித்தனர்.

சிலர் மாணிக்கத்துக்கு அனுதாபம் தெரிவித்தனர். பலர் இது பழகிப் போன ஒன்றுதானே என்ற அலட்சியத்தோடு அடுத்த காட்சிக்காக ஆயத்தப்படுத்திக் கொண்டனர். மாணிக்கம் மட்டும் அசையாத சிலையாகி விட்டிருந்தான்.

''என்ன ஸார் இப்பிடி உட்கார்ந்துட்டீங்க. கிருஷ்ணமூர்த்தி ஸார் இவங்களைப் பத்தி சொல்லவே இல்லீங்களா'' கடைப் பையன் ஆதங்கத்தோடு கேட்டான்.

''இவங்க....''

''கிருஷ்ணமூர்த்தி ஸாரோட சம்சாரம்... பார்வதி...''

மாணிக்கம் மௌனமாக எழுந்து கொண்



டான். ரிஸர்வ் டைப், உடம்பு சுகமில்லை என்றெல்லாம் கிருஷ்ணமூர்த்தி ரீல் விட்டதுக்குக் காரணம் இதுதானா? ஒருவேளை பார்வதிக்கு ஹிஸ்டீரியாவோ! ஆமாம், கிருஷ்ணமூர்த்தி கூட கண்ணில்படவில்லையே! இதனால்தான் ஒட்டாத பாதரசமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறாரோ?

எது எப்படி என்றாலும் மாணிக்கம் அந்த அறையைக் காலி செய்ய முடியாது. செய்யக் கூடாது. இவ்வளவு குறைந்த வாடகைக்கு, இத்தனை வசதிகள் நிறைந்த அறையை, இந்த முகம் தெரியாத ஊரில் யார் இவனுக்குக் கொடுப்பார்கள்?

இந்த இடையூறுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் இங்கே காலத்தை ஓட்டினால்தான், வரும் சம்பளத்தில் சிறுக சிறுக மிச்சம் பிடித்து கல்யாணக் கனவுகளில் மிதந்து கொண்டிருக்கும் சகோதரிகளின் கழுத்துக்கு மாலை தேட முடியும்! புத்தகங்கள் சுமக்கும் தம்பிகளைப் பொறுப்பாகக் கரை சேர்க்க முடியும்!

கிருஷ்ணமூர்த்தி அவராகவே இவனைத் தேடி வந்து, பரிவாக விசாரித்து, தங்க இடம் தருவதாக வாக்களித்து, வசதியும் செய்து கொடுத்திருக்கும் போது, அவர் மனைவி சத்தம் போடுகிறாள் என்பதற்காக சட்டென்று கழட்டிக் கொண்டால் நஷ்டம் கிருஷ்ணமூர்த்திக்கல்ல! இவனுக்குத்தான். எந்தப் பாதையில்தான் பள்ளங்கள் இல்லை! எந்தப் பாதங்களில்தான் நெருஞ்சிகள் நெருடவில்லை! ஆனால் பார்வதி...! நீ... நீயா இப்படி நாலாந்தரப் பெண்ணாகிப் போனாய்? நாகரிகமும், நாசூக்கும், புத்திசாலித்தனமும், சிறுமை கண்டால் பொங்கி விடும் புதுமைப் பெண்ணாகவும், பூரித்துக் கொண்டிருந்த அந்தப் பார்வதியா நீ?

பார்வதியை மாணிக்கத்தால் அவ்வளவு சுலபத்தில் மறந்து விட முடியாது. பள்ளி இறுதி வரை அவனுடன் ஒரே வகுப்பில் படித்தவள். கண்டிப்பும், பிடிவாதமும் நிறைந்த ஊர்ப் பண்ணையாரின் ஒரே மகள். வசதிக்குக் குறைச்சல் இல்லை. அப்போதே அவள் பெரிய மனுஷி போல நியாயம் பேசுவாள்! தேங்காய் பிளந்ததைப் போல கறாராகத் தன் முடிவில் திடமாக நிற்பாள்! பள்ளி விழாக்களிலும், திருவிழா சமயங்களிலும் மேடையேறி தைரியமாகப் பேசுவாள்! பெரும்பாலும் பெண் விடுதலை பற்றிப் பிரமாதமாகப் பேசுவாள்.

இலக்கிய சர்ச்சை முதலாக இன்றைய சினிமா வரை எந்த சப்ஜெக்ட் எடுத்தாலும் பார்வதியை ஓரம் கட்ட அந்த ஊரில் யாருமே இல்லை. வயிற்றுப் பசிக்கும், வாழ்க்கைப் போராட்டத்துக்கும் நடுவில் தன்னோடு படிப்பில் போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு களை களையாய் மதிப்பெண்கள் வாங்கும் மாணிக்கத்தின் மீது அவளுக்கு ஒரு மென்மையான பரிவு இருந்தது

என்னவோ உண்மை.

எக்ஸ்கர்ஷன், எக்ஸிபிஷன், எக்ஸாம் பீஸ் எதுவாய் இருந்தாலும் சரி அவளே முந்திக் கொண்டு மாணிக்கத்திற்கும் பணம் கட்டி விடுவாள். அவன் போட்டிருந்த எத்தனையோ ''தபால் பெட்டி'' டிராயர்கள் அவளுடைய கைங்கர்யத்தால் ஃபுல் பேண்ட்டாகி இருக்கின்றன.

''கூச்சப்பட்டு மூளையில் முடங்கிக் கிடக்கக் கூடாது மாணிக்கம். ஆம்பிளையா, லட்சணமா, மீசையை முறுக்கிக்கிட்டு எந்தப் பிரச்னைகளையும் எதிர்த்து நிக்கனும். மனசில உள்ளதைப் பட்டுனு சொல்கிற தைரியம் வரணும்.''

என்றெல்லாம் பார்வதிதான் அவனுக்கு ஆரம்ப கால போதி மரமாய் இருந்திருக்கிறாள்!

இப்போது நினைத்தாலும் கூட மாணிக்கத்தின் தலை தானாகக் குனியும்படி ஒரு சம்பவம் நடக்கத்தான் செய்தது விடலைப் பருவத்தின் வேகம், கண்டபடி வெளிப்பட்டதின் விளைவு! பெண்மையின் அருகாமையும், ஆதரவும், பரிவும் கூட உடம்புத் தேவையை உத்தேசித்ததுதான் என்ற அரைகுறைப் பக்குவத்தால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு, மாணிக்கத்தையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

பார்வதி தன்னிடம் காட்டிய மிதமிஞ்சிய பரிவை, தனக்குச் சாதகமான பார்வையில் வாங்கிக் கொண்டு, மாணிக்கம் நீட்டிய லெட்டரை வாங்கும் போது, படித்த போதும் கூட பார்வதி பதட்டப்பட்டுப் போகவில்லை. எவ்வளவு நாகரிகமாக, மென்மையாகப் புன்னகைத்தபடி அவனைப் பார்த்தாள். இடமாக, தீர்க்கமாக எப்படிப் பேசினாள்?

''என்ன மாணிக்கம் இது சின்னப் புள்ள மாதிரி! நீ பொறுப்பான ஆம்பிளை. இப்பிடி பொசுக்குனு விழுந்துடக் கூடாது. நான் இப்ப 'உம்'னு சொல்லிட்டா என்ன செய்யப் போறே? தாலி கட்டி தனிக்குடித்தனம் வச்சிடப் போறியா! உனக்கு எவ்வளவு கடமைகள் இருக்கு? எனக்கு எவ்வளவு காவல்கள் இருக்கு! உன் ஆசையில் தப்பு இல்லே. ஆனா அதிலே ஒரு அர்த்தம் இருக்கனும்! இந்தக் காதல்ங்கறது எல்லாம் வெறும் கண்ணாமூச்சிய்யா! போ... போயி கண்ணைத் துடைச்சுட்டு காரியத்தைப் பாரு.''

பார்வதி படபடவென்று பொரியவில்லை. அவன் கடிதத்தைக் கிழித்து தூளாக்கி அவன் முகத்தில் விட்டெறியவில்லை. அப்பாவிடம் சொல்லி அடியாட்களை விட்டு அவன் முழுத் தோலை உரிக்கவில்லை. மாறாக அவனை அவனுக்கு அடையாளம் காட்டினாள். சிலும்பிக் கொண்டிருந்த அவன் தலைமுடியைப் பற்றி சிரித்தபடி கோதி விட்டு அவனுடைய அற்பத்தனத்தை சின்னாபின்னமாக்கி அதிகமாய்ச் சிந்திக்க வைத்தாள்!

ஆனால் அதே பார்வதி... ஒரு வருடத்துக்குப் பிறகு யாரோ ஒருவனுடன் ஓடிப் போய் விட்டாள் என்ற சேதியைக் கேள்விப்பட்டு மாணிக்கம் சிறுத்துப் போனான். டவுனில் யாரோ ஒரு வாலிபனுடன் அவள் நெருக்கமாக ஊர் சுற்றுகிறாள் என்றும், அதைக் கேள்விபட்டுபண்ணையார் அவள்திருமணத்துக்கு அவசர அவசரமாக ஏற்பாடு செய்கிறார் என்றும், அவள் அதற்கு உடன்படாமல் எதிர்ப்புக் காட்டுகிறாள் என்றும், படிப் படியாக மாணிக்கத்தின் காதில் விழுந்த செய்தி, ஒருநாள் அவள் ஓடியே போய் விட்டாள் என்பதோடு முற்றுப் பெற்றது.

இவன் காலேஜுக்குப் போன கையோடு பார்வதி இவன் கண்ணில் இருந்து மறைந்து போனாள். ஒரு சமயம் அவன் ஊருக்கு வந்த போது அவளுடைய பிடிவாதக்கார தந்தை தன் மகளுக்கு கருமாதி செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து, இனி பார்வதி இந்த ஊருக்கு வர வாய்ப்பே இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொண்டான்.

ஒருவேளை அவள் இறந்துதான் போய் விட்டாளோ என்று கூட மாணிக்கம் நினைத்ததுண்டு! காதலை கண்ணாமூச்சி என்ற அதே பார்வதி, அதை உயிர் மூச்சாய் எடுத்துக் கொண்டு ஓடிப் போனதில் இருந்த முரண்பாடு, காதலின் மகத்துவத்தைப் பற்றியும், பெண்களின் பலவீனத்தைப் பற்றியும், பல இரவுகளில் அவனை பெரிதும் சிந்திக்க வைத்தது. அப்படிப்பட்ட பார்வதி, இங்கே கிருஷ்ணமூர்த்தியின் மனைவியாய், பார்த்தவர் நடுங்கும் பஜாரியாய், ...மாணிக்கத்துக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. அவள் சமனப்பட்டதும் ஒருவேளை தன் செயலுக்காக சங்கடப்பட்டு சகஜமாகப் பேசக்கூடும் என்ற எதிர்பார்ப்பில் மாணிக்கம் மெல்ல எழுந்து பின்புறமாகப் போனான்.

பார்வதி மேஜை மேல் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டிருந்தாள். இவனைப் பார்த்ததும் வேகமாக எழுந்து முகத்தைச் சேலைத் தலைப்பால் துடைத்துக் கொண்டாள். கண்கள் சிவந்து, கன்னங்கள் உப்பி இருந்தன.

அழுகிறாளோ? அவள் செயற்கையாக ஒரு ரெளத்ரத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதை மாணிக்கம் உணர்ந்தான்.

''ஒண்ணுமில்லே... இனிமே உங்களுக்கு எந்தவிதத்திலேயும் இடைஞ்சலா இருக்க மாட்டேன். நான் ஏதாவது தப்பா...''

''உனக்கு ஒரு தரம் சொன்னா

அதிரசம் செய்யும் போது ஒரு ஸ்பூன் கெட்டித் தயிரை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து செய்தால் அதிரசம் மிருதுவாக வரும்.

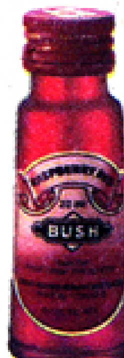
— உமா.

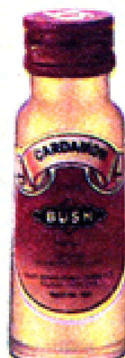
கோலாகல வரவேற்பு!

டு நோக்கி வருவோருக்கு
ல்வரவளிக்க...சின்னதாய் ஒரு
பாசனை போதும். சின்னதாய்
தவி புஷ் தரும்.

.டுக்குள் நுழையும்போதே
ாம் மூக்கைத் துளைக்கிறது.
தம் புதிதாய் செய்த கேக்...
தம் நாவில் நீரூரச் செய்யும்
ஞ்சிவப்பு-மஞ்சள் நிறம்
ணயாக பதாம், வெனிலா
ாம். அடடே! அருமையான
ங்காய் பர்ஃபி (தெவிட்டாத
சுவை). வாயில் போட
ண்டியதுதான் பாக்கி! இளஞ்
ப்பு-பச்சை வண்ணத்தில்
னிலா சுவையுடன் ஏலக்காய்
ாமும் கூடியது.

BUSH
புஷ் ஃப்ளேவர்ஸ்
மற்றும் கலர்களில்
சர்வதேசப்புகழ்
பெற்ற பெயர்





18 ஃப்ளேவர்களுக்கும் மேல்

BUSH BOAKE ALLEN
(INDIA) LIMITED
St. Thomas Mount
Madras 600 016.

Marketed by Parry's.

ஆரஞ்சு சிகப்பு மஞ்சள் பச்சை

L-520/87 TAM D

புரியாதா... போய்யா பேசாம...''

அவள் நெருப்பாக உமிழ்ந்தாள். மாணிக்கம் தளர்வாகத் திரும்பினான். அவள் கண்களின் சோகம் எதையோ சொல்லத் துடிப்பதாகப்பட்டது மாணிக்கத்துக்கு! அது... என்ன?

அதற்குப் பிறகு... பல சந்தர்ப்பங்களில் அவள் பத்ரகாளியாய்த் தென்பட்டாள்.. நின்றால் குற்றம்! நடந்தால் தவறு என்று எடுத்ததற்கெல்லாம் கத்தித் தீர்த்தாள். வார்த்தை ஊசிகளால் அவனை குத்திப் பார்த்தாள்! மாணிக்கம் பிடிவாதமாக இருந்தான். அவளுடைய பிரயோகங்கள், பயனற்றுப் போனதைப் போல, அவன் பாதிக்கப்படாமலே இருந்தான்.

அலுவலகத்தில் கிருஷ்ணமூர்த்தி விசாரித்த போது கூட அறை வசதியாக இருப்பதாகவே சொன்னான். கிருஷ்ணமூர்த்தி வீட்டில் இருக்கும் போது அவள் ஏதும் அறியாத குழந்தை போல வீட்டுக்குள் முடங்கிக் கிடப்பதையும், அவர் இல்லாத போது எகிறிக் குதிப்பதையும் மாணிக்கம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருந்தான்.

நாளடைவில் அவள் தொண்டைக் கிழிய கத்துவதும், இவன் காதில் பஞ்சை அடைத்துக் கொண்டு பரப்பிரும்மம் போல அறைக்குள் பாதிக்கப்படாமல் உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதும், சுற்றி நின்று வேடிக்கைப் பார்ப்பவர்களுக்கு வாடிக்கையான காட்சியாகி விடவே, பார்வதியின் கோபம் குமுறலாய் வெடித்துக் கடைசியில் ஏமாற்றத்தின் தாக்கத்தால் அழுகையாய் முடிந்து போவது மட்டுமே முடியக் கூடிய காரியமாய் இருந்தது. ஆனால் மாணிக்கத்தால் அதிக நாட்கள் அப்படி இருந்து விட முடியவில்லை.

ஒருநாள்... டவுனில் இருக்கும் பெரிய தியேட்டர் ஒன்றில், பால்கனியில் கிருஷ்ணமூர்த்தியை இன்னொரு பெண்ணுடன் பார்த்த போது மாணிக்கம் பதறி விட்டான். அதுவும் அந்தப் பெண்ணுடன் கிருஷ்ணமூர்த்தி மிகவும் நெருக்கமாக, அந்நியோன்யமாக இருப்பதைப் பார்த்ததும் அவனால் இயல்பாக இருக்க முடியவில்லை. முதலில் தனக்கு எதற்கு வம்பு என்றுதான் நினைத்தான். ஆனால் கடைவீதியில், பொது இடங்களில் என்று பல இடங்களில் கிருஷ்ணமூர்த்தியை அந்தப் பெண்ணுடன் நெருக்கமாகப் பார்த்த பிறகு அவனால் பதறாமல் இருக்க முடியவில்லை. பார்வதியின் மேல் இயல்பாக ஏற்பட்டிருந்த அக்கறை அவனை ஆட்டிப்படைத்தது.

குடித்தனக்காரர்களைப் பொறுத்தவரை பார்வதி ஒரு பத்ரகாளியாய் இருந்தபோதிலும், கிருஷ்ணமூர்த்தியிடம் அவள் அதட்டலாக ஒரு வார்த்தை பேசியதைக் கூட மாணிக்கம் கேட்டதில்லை. அப்படி இருக்கும் போது அழகான பார்வதியை ஏமாற்றி

சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவுக் குறைவாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தல்ல. அவன் அதை எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதேயாகும்.

— ஆரிசன் ஸ்வேட்.

தொகுப்பு: எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

விட்டு எவளோ ஒரு 'சுமாருடன்' கிருஷ்ணமூர்த்தி கும்மாளமடிப்பதை மாணிக்கம் விரும்பவில்லை. பார்வதியை எச்சரிக்க வேண்டியது தன் கடமை என்று நினைத்தான்.

அன்று மாலை... அவள் வாசல் பெருக்கிக் கொண்டிருக்கும் போது தயக்கத்தோடு போய் நின்று மெல்ல ஆரம்பித்தான்.

அவன் சொல்ல சொல்ல பார்வதி முகம் மாறி, பதறிப் போய், பாய்ந்து அவன் கழுத்தைக் கடித்து குதறி விடுவாள் என்று மாணிக்கம் எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாக, பார்வதி திடீரென்று குமுறிக் குமுறி அழுதாள்.

துடைப்பத்தை விட்டெறிந்து விட்டுத் திண்ணையில் உட்கார்ந்து தேம்பினாள். மாணிக்கம் செய்வதறியாது ''ஏங்க... வந்துங்க... நான் ஏதாவது...'' என்று பலவாறாகத் தடுமாறினான். அவள் கணத்தில் சுதாரித்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து மாணிக்கத்தைப் பார்த்தாள். கண்கள் கலங்க, உதடுகள் துடிக்க, ''மாணிக்கம் என்று கதறலோடு அவன் பெயரை உச்சரித்தாள்.

மாணிக்கம் விர்ரென்று ரத்தம் தலைக்கேறி, உடம்பு சிலிர்த்துக் கொள்ள, நெகிழ்ச்சியில் கண்கள் நீரைச் சுமக்க, ''பா... பார்வதி'' என்றான். பாஷை புரியாத அந்நிய தேசத்தில் சொந்த ஊர்க்காரனைக் கண்டு கொண்ட சந்தோஷம் இருவரின் முகத்திலும் ஒளி பாய்ச்சியது.

''மாணிக்கம்... தயவு செஞ்சு என்னை மன்னிச்சுடுங்க. நான் எவ்வளவோ இம்சை படுத்தியும் கூட அதை எல்லாம் பெரிசா நினைக்காம என் மேல அக்கறை காட்டற உங்க அன்புக்கு நன்றி! மிஸ்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தியோட நீங்க பார்த்ததா சொன்னீங்களே அந்தப் பெண்... அவங்கதான் அவரோட உண்மையான மனைவி! சட்டப் பூர்வமான மனைவி! நான் அவருடைய மனைவிகள்லே ஒருத்திங்கறதுதான் உண்மை.''

மாணிக்கம் சுத்தமாய் அதிர்ந்து போய்

உளுந்து வடை செய்யும் பொழுது 2 தம்ளர் உளுந்துடன் ஒரு கரண்டி சாதம் சேர்த்து அரைத்து வடை தட்டிப் போட்டால் வடை மொறுமொறுவென்று சுவையாக இருக்கும். தட்டிப் போடும் பொழுது கையில் ஒட்டாமல் வடை ஒழுங்காக வரும். நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்.

— திருமதி பலராமன்.

பின்வாங்கினான்.

''பார்வதி... நீங்க என்ன சொல்றீங்க...''

பார்வதி விரக்தியாகச் சிரித்தாள்! வானத்தை வெறித்தாள்!

''ஆண்களோட தேன் சொட்டற புகழ்ச்சியில, ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்துல தன்னை இழந்துடற பலவீனம் பெண்களுக்கு உண்டுங்கறதும், அப்படி மனசை இழந்த பின்னால சூழ்நிலைக்கேற்ப அதை மாத்திக்கக் கூடிய தைரியம் அதே பெண்களுக்கு இல்லைங்கறதும் எனக்கு லேட்டாதான் புரிஞ்சுது மாணிக்கம். மனசை இழந்த பின்னால, இன்னொரு போலி வாழ்க்கைக்குப் போகக்கூடிய தைரியமில்லாமதான் நான் கிருஷ்ணமூர்த்தியோட ஓடி வந்தேன். ஆனா இங்கே வந்த பின்னாலதான் அவர் எத்தனை பெரிய ஏமாற்றுக்காரர்ங்கறதும், எத்தனையோ பேரை கை கழுவி விட்டவர்ங்கறதும் எனக்குத் தெரிந்தது.

பலரை பணத்தாலேயும், பலரை மிரட்டல் மூலமாவும் உதறித் தள்ள முடிஞ்ச கிருஷ்ணமூர்த்தியாலே என்னை அப்படி விலக்க முடியல. அவருக்கு இன்னொரு குடும்பம் இருக்குன்னு தெரிஞ்ச பின்னாடியும் நான் என்னுடைய உரிமைக்காக போராடினேன். தோல்வியைக் கண்டு பயந்து பின்வாங்கி தற்கொலை செஞ்சுக்கற கோழைத்தனத்தையும், தன் மகளுக்கு கருமாதி செஞ்சிட்ட எங்கப்பாவைத் திரும்பவும் அண்டிப் பிழைக்கிற அவமானத்தையும், நான் அடியோட வெறுத்தேன். பெண் பலவீனமானவ, பணிஞ்சு போயிடுவாங்கற ஒரே காரணத்துக்காக இஷ்டத்துக்கு விளையாடற பொம்மைகளா அவங்களைப் பயன்படுத்தற ஆண் வர்க்கத்துக்கு சாமரம் வீசக் கூடாதுன்னு முடிவு பண்ணேன்.

என் நிலைமைக்குக் காரணமான கிருஷ்ணமூர்த்தியை விடக் கூடாதுன்னு முடிவு செஞ்சேன். அதுக்காக என் இயல்பை மாத்திக்கவும் நான் துணிஞ்சேன். நாகரிகமாவும், மென்மையாவும் அணுகினா எந்த ஆணையும் அசைக்க முடியாதுங்கறதைப் புரிஞ்சுக்கிட்டேன். நடு ரோட்டில கிருஷ்ணமூர்த்தியோட சட்டைக் காலரைப் புடிச்சேன். ஆபீஸ் வாசல்லே, ஷிஃப்டு முடியற நேரத்துல, இப்படி அவரை வழி மறிச்சு நியாயம் கேட்டேன். என்னுடைய இழப்பு, அடிப்படைக் குணங்களைக் கூட அழுக்கிக்கிட்டு எழுந்து நின்னதாலே கிருஷ்ணமூர்த்தி பணிய வேண்டியதாப் போச்சு. பேருக்குத் தாலி கட்டி இந்த வீட்டில என்னைக் குடி வச்சார்.''

சற்று நிறுத்தி மூச்சு வாங்கிக் கொண்ட பார்வதி, சரசரவென்று இறங்கிய கண்ணீர்த் துளிகளை அலட்சியமாகச் சுண்டி எறிந்தாள்.

''கூடவே கிருஷ்ணமூர்த்தி என்னை உதறித் தள்ள புதுசா ஒரு வழியைக் கண்டு பிடிச்சாரு! முன்னாடி இருக்கற போர்ஷனுக்குக் குறைஞ்ச வாடகைக்கு இளைஞர்களா தேடிப் பிடிச்சு கொண்டு வந்து குடித்தனம் வைக்கறது அவர் பழக்கம். ஏதாவது ஒரு சின்ன பொறி கிளம்பி, குடி இருக்கற இளைஞரையும் என்னையும் இணைச்சு ஒரு வதந்தி கிளம்பாதா? அதன் மூலமா என்னை விலக்கி வச்சு, நான் போட்டிருக்கற விலங்கை உடைச்சுக்க முடியாதாங்கறது அவர் ஆசை! எதிர்பார்ப்பு! அவரும் அதுக்காக மௌனமா, ரகசியமா போராடிக்கிட்டு இருக்காரு! நானும் அவருடைய மனைவிங்கற ஸ்தானத்தை தக்க வச்சிக்கறதுக்காக, என் இயல்புக்கு மாறா, ஒரு பாவமும் அறியாத உங்களைப் போல இளைஞர்களை கண்டபடி பேசி, கலாட்டாப் பண்ணி, அவங்க தன்மானத்தைச் சீண்டி வீட்டைக் காலி செய்ய வச்சுக்கிட்டு இருக்கேன்.

எனக்கும் அவருக்கும் நடந்துக்கிட்டு இருக்கிற இந்த நிசப்தப் போராட்டத்துல நான் ஜெயிக்கணும்னா இப்படி சத்தம் போடறதைத் தவிர எனக்கு வேறே வழியே தோணலே! ஆனா மாணிக்கம்... நான் ஜெயிக்க முடியாத ஒரே.....''

முடிக்க முடியாமல் குலுங்கி அழும் பார்வதியை பெருமிதத்துடன் பார்த்தான் மாணிக்கம். ''தவறுவது இயல்பானதுதான். ஆனால் அதில் சரிந்து போகாமல் எழுந்து நின்று இழப்பை தாங்கி நிற்பது எல்லோராலும் முடியக் கூடிய விஷயமல்ல! அதை முடித்துக்காட்டிக்கொண்டிருக்கும்பார்வதிக்காக எத்தனை துயரங்களையும் தாங்கிக் கொள்ளலாம் என்று தோன்றியது மாணிக்கத்துக்கு. அவளோடு ஒப்பிடும் போது தன் போராட்டங்கள் தூசு போல தோன்றி, அலட்சியமாகத் தெரிந்தது அவனுக்கு. அழுந்த கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டவன், ''நீங்க... என்னையும் ஜெயிச்சுட்டீங்க பார்வதி! நாளைக்கு காலையில அந்த முன் போர்ஷன் பழையபடி காலியாகவே இருக்கும்'' என்றான்.

(முற்றும்)

சொல்ல விரும்புகிறோம்

பகவானின் புனிதக் காலடிகள்!

* குரு (வியாழன்) வாரம். சதுர்த்தி நாள். வீட்டிற்கு வந்த மங்கையர் மலரைக் கையில் எடுத்து அட்டையைப் புரட்டியவுடன் பகவானின் புனித காலடிகளைக் காணும் பாக்கியம் கிடைத்ததில் பேரானந்தம். தெய்வ மணம் கமழும் கட்டுரையும் சரி, பிரத்யேக படங்களும் சரி, ஸ்ரீசாயி பக்தர்களை மெய் சிலிர்க்க வைத்து விடுகின்றது.

சென்னை — 83, சிம்மவாஹினி.

* பகவானின் பிறந்த மாதத்தில் சிறப்பாக சிறப்புக் கட்டுரையை வெளியிட்டு லட்சக் கணக்கானவர்களுக்கும் புரிந்து கொள்ளுமாறு செய்த செயல் பெருமையைத் தருகிறது. நன்றியையும், பாராட்டுதலையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

காகிதபுரம், விசாலம் பத்மநாபன்.

* சாயிபாபாவைப் பற்றித் தாங்கள் இப்படிப் பிரசுரிப்பீர்கள் என்பது தெரிந்திருந்தால், நானும் ஸ்வாமி என் வாழ்விலே ஏற்படுத்திய சில சுவையான லீலைகளை கட்டுரையாக எழுதியிருப்பேன்.

கோயமுத்தூர் — 38, ஆர். ஜெயந்தி.

* தங்களுடைய இம்மாத இதழில் சுய வேலை வாய்ப்புப் பகுதியில், ஒரு பெரிய தவறு படமாக வெளியிடப்பட்டு உள்ளது.

காஸ் அடுப்பை தரையில் வைத்துச் சமைப்பதாக இரண்டு படங்கள் வந்துள்ளன. காஸ் அடுப்பைத் தரையில் வைத்து சமையல் செய்வது மிகப் பெரிய தவறு ஆகும். எனவே, அவ்வாறு உபயோகப் படுத்த வேண்டாம் என்று உங்கள் வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்.

சென்னை — 61, ஆர். சுப்ரமணியன் (இன்டேன் டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்)

* தலைக்குச் சாயம் போடலாமா? கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளதாயிருந்தது. டையைப் பற்றி எனக்கு இருந்த சந்தேகங்களும் கட்டுரையைப் படித்த பிறகு தீர்ந்து விட்டது.

சீர்காழி, புவனாப்பிரியன்.

* டாக்டர். சுந்தரி மேனன் அவர்களின் முப்பது... நாற்பது... ஐம்பதுகளில் பெண்கள்!

முப்பது இனிமை, நாற்பது அபாரம், ஐம்பது அருமை எனப் பெண்களுக்கு அவர் அளித்த நல்லதொரு 'இலவச விருந்து'.

மதுரை — 2, வத்ஸலா ரமணி.

* அதிரசம் செய்முறை கட்டுரையில் ஒரு சிறு திருத்தம். "பாத்திரத்தில் 1¼ கப் தண்ணீர் அளந்து விட்டு 1¼ கப் வெல்லத்தைப் போட்டு," என்று இருக்க வேண்டும்.

பங்களூர் — 38, ஜெயா. வி. ராமன்.

* 'அர்த்தநாரி' குறுநாவல் அருமை. பெண் என்பவள் சுமைதாங்கிதான் என்ற நினைவு நீங்க வேண்டும். வேலையெனில் இருபாலருக்கும் பொதுவில் வைப்போம் என பாரதி இன்று இருந்தால் பாடியிருப்பார். சிறந்த குறுநாவலை வழங்கியதற்கு நன்றி.

காங்கயம், தமிழ்க்கன்னி

பொதுவாக மழைக் காலங்களில் நம்மில் பலருக்கு சளி, இருமல், ஜலதோஷம், ஆஸ்துமா போன்றவை வருவதும் சகஜம். அப்படி வந்து விட்டால், உடன் மருத்துவரிடம் சென்று காட்டி, அவர் சொல்படி மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவதே சிறந்தது. படித்தவர்கள் முதல் படிக்காத பாமர மக்கள் வரை தலைவலி, வயிற்றுவலி, ஜுரம் என்றால் சாதாரண சிறு வெற்றிலை பாக்குக் கடைகளில் கூட ஏதோ மாத்திரை வாங்கிச் சாப்பிடுவது பழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

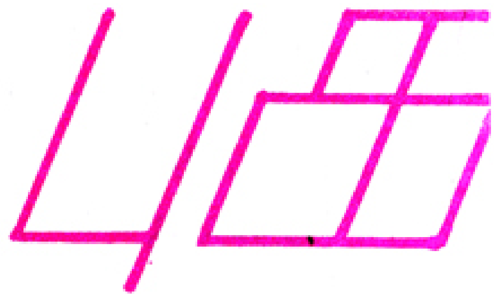
சமீபத்தில் என் கணவருடன் வேலை பார்ப்பவர் ஒருவருக்குக் கடுமையான ஜலதோஷம் + மூக்கடைப்பு இருந்தது. டி.வி. விளம்பரங்களில் மிகவும் பிரபலமான ஒரு மாத்திரையை வாங்கிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார். (அவர் இதுவரை இந்த மாத்திரை சாப்பிட்டதில்லையாம்) சாப்பிட்ட அரை மணியில் முகத்தில் வலது பாகம் பூராவும் மிகப் பெரிய அளவில் வீக்கம் ஏற்பட்டதுடன், கடுமையான வலியும், மரத்துப் போன தன்மையும் ஏற்பட்டு விட்டது. உடன் சிகிச்சை அளித்தும் சரியாகாமல் பெரிய மருத்துவமனை சென்று காட்டி, ஒரு மாதம் தங்கி, சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு விட்டது. தற்சமயம் வீக்கம் குறைந்து வலி இல்லையென்றாலும் பழைய முறைக்கு இன்னும் வரவில்லை.

நம்மில் சிலருக்குச் சில மருந்துகளுக்கு அலர்ஜி இருக்கலாம். அது மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டு இது போல் அவதிப்பட வேண்டுமா? எல்லாமே, எல்லோருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளும் எனக் கூற முடியாது.

சென்னை — 12, ஸ்ரீ. பாலா.

அட்டை வண்ணப்படம்:
ஏ. வி. பாஸ்கர்.





கருணை பொழியும் ஸ்ரீ கர்ப்பரக்ஷாம்பிகை

திருக்கருகாவூர் அம்மனைப் பற்றிய மகிமைகள். விரதம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள்.

விலை ரூ. 7.00

நல்வழி காட்டும் பகவத்கீதை

அம்மன் சத்தியநாதனின் விளக்கவுரை

விலை ரூ. 13.00

(இரண்டும் — அம்மன் பதிப்பகம், 9, கங்கையம்மன் கோயில் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

பைரவர் மகிமை

சிவபெருமானின் அம்சமாகிய பைரவரின் மகிமை, வெவ்வேறு கோயில்களில் உள்ள பைரவர் என பக்தி கமழும் ஆய்வு நூல். ஆசிரியர் நாகை கே. ரவிச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 9.00

ஆட்டக்காரன்

சுஜாதாவின் சிறுகதைகள்

விலை ரூ. 11.00

அறிவியலில் புதுமைகள்

ஆகாய விமானம் முதல் டைப்ரைட்டர் வரையுள்ள கண்டுபிடிப்புக்களை விளக்குபவர் ஆழி. வே. ராமசாமி.

விலை ரூ. 8.00

(மூன்றும் — குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 61. 001.)

விரைவில் விஞ்ஞானம்

கேள்வி — பதிலாக குழந்தைகளுக்கு உடலியல் சம்பந்தமான ஐயங்களைத் தெளிவிப்பவர் பி. எஸ். மணி.

விலை ரூ. 7.00

(இதோ பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

பாலர் மகாபாரதம்

பாலர் இராமாயணம்

குழந்தைகள் படிக்கும் வகையில் எழுதியிருப்பவர் வசந்தா இராமனாதன்.

ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 10.00

(தமிழன் நிலையம், 20, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

புதிய மனையடி சாஸ்திரம்

வீடு கட்ட சாஸ்திர ரீதியாக யோசனைகளைச் சொல்பவர் ஏ. எம். பிள்ளை.

விலை ரூ. 8.00

உங்களுக்குக் குழந்தைப் பாக்கியம் உண்டா?

ஜாதகரீதியாகச் சொல்பவர் ஏ. எம். பிள்ளை.

விலை ரூ. 6.00

நட்சத்திரங்கள் மூலம் எதிர்கால பலன் அறிய வழிகள்

ஆசிரியர் ஏ. எம். பிள்ளை.

விலை ரூ. 7.00

(மூன்றும் — அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

அபயாம்பிகை சதகம்

ஸ்ரீ அபயாம்பிகை பட்டர் அருளியது

விளக்கவுரை — மாயூரம் வி. தண்டபாணி.,
விலை ரூ. 8.00

(தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி, சென்னை — 17)

நல்வாழ்வுக்கேற்ற உணவுகள்

இல்லத்தரசிகளுக்கு யோசனைகளைக் கூறுபவர் வி. எஸ். நடராஜன்.
விலை ரூ. 10.00

(சக்தி பதிப்பகம், 17, 17—வது தெரு, அண்ணா நகர், சென்னை — 40.)

சிறுவர்களுக்கேற்ற விஞ்ஞான விநோதக் கதைகள்

ஆசிரியர் கே. என். ராமச்சந்திரன்.
விலை ரூ. 7.50

(அலமு நிலையம், 18, மேட்லி சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

மூதுரைக் கதைகள்

ஔவையாரின் மூதுரைகளைக் கொண்டு சிறுவர்களுக்குக் கதைகளைக் கூறுபவர் வசந்தா இராமநாதன்.
விலை ரூ. 14.00

(கல்யாணி நிலையம், 1-ஈ/3, குண்டூர் சர்ச் ரோடு, செங்கற்பட்டு — 603 001.)

இனியவை 200

பல நல்ல அறிவுரைகள். தொகுப்பு: அரு. சோலையப்பன்.
விலை ரூ. 9.00

(தமிழன் நிலையம், 20, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின் சிந்தனை புரட்சி

ஜே. கே. கூறியுள்ள பொன்மொழிகளின் தொகுப்பு: மானோஸ்.
விலை ரூ. 9.00

(Twenty first Century-fox, 88, White Betal Street, Trichy-620 008.)

வாழ்வில் உயர்ந்தவர்களின் வரலாறு

பல துறைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் முன்னேறிய வழியைக் கூறும் நூல்.
விலை ரூ. 17.00

கருத்தில் நிற்கும் காதல் கதைகள்

விலை ரூ. 7.00

(இரண்டும் தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு)

நம்மிடமுள்ள குறைகள்

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையூட்டும் தமிழ்வாணனின் கட்டுரைகள்.
விலை ரூ. 8.00

அதிர்ஷ்ட நம்பர்கள்

ஆசிரியர் — தமிழ்வாணன்
விலை ரூ. 21.00

(நான்கும்—மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண், 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கீதையின் செய்தி

இராஜாஜி அவர்களின் விளக்கம்
விலை ரூ. 2.50

முதல் பெருமைக்கு உரியவர்கள்

தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன்.
விலை ரூ. 2.50

பெருமைக்குரிய இந்தியர்கள்

திலகர், தாகூர் போன்றவர்களைப் பற்றிய செய்திகள்.
விலை ரூ. 2.50

(மூன்றும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* ஆதி திராவிடர், டிப்ளமோ ஹோல்டர், தனியார் கம்பெனியில் சூபர்வைசர், உயரம் 5½ அடி, வயது 27, சம்பளம் ரூ. 1,300/— மாதம், நற்பண்புள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. படிப்பு பிரச்னையில்லை. ஏழைக் குடும்பப் பெண்களும் சம்மதம். வரதட்சணையற்ற திருமணம். பெட்டி எண்: 1378.

* பி.எஸ்.ஸி., படித்த, வயது 31, கோவை மாவட்டத்தில் தனியார் மருத்துவமனையில் வேலை செய்யும் சுமார் ரூ.2000/—க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் போயர் இன மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பெண் தேவை. அழகாகவும், நிறமுள்ளவளாகவும் இருக்க வேண்டும். குலம், உட்பிரிவு, குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1379.

* வாத்திமான், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, சதயம், 32/160/1600 ஹோசூர், அசோக் லேலண்ட் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் டி.எம்.ஈ., படித்துள்ள வரனுக்கு, 28 வயதிற்குள் ஹோசூரிலோ அல்லது சுற்று வட்டாரத்திலோ அல்லது மாற்றலாகி வரக்கூடிய மத்திய/மாநில வங்கி/ நல்ல பிரைவேட் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. வடமான் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1380.

* கௌண்டின்ய பிரஹசரணம் வயது 38, ஓரளவு வசதியுள்ள தற்பொழுது வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி பையனுக்கு குடும்பத்திற்கேற்ற, அழகு, அடக்கம், பண்புமிக்க படித்த கௌரவமான ஐயர் குடும்பத்திலிருந்து பெண் தேவை. பெண்ணுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும் விரைவில் எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1381.

* பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'5'' மாதச் சம்பளம் ரூ. 2600/— வயது 34 உள்ள மணமகனுக்கு கண்டிப்பாக பட்டப் படிப்பு படித்திருக்கும் மணமகள் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 1382.

* 39 வயதுடைய அவிட்ட, பாரத்வாஜ, வடமான் சென்னையில் மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் விவாகரத்தான ஆணுக்கு வேலையில் இருக்கும் ஐயர் மணமகள் தேவை. மணமகனுக்கு குழந்தைகள் இல்லை. பெட்டி எண்: 1383.

* ஐயர், சங்கிருதி கோத்திரம், வடமான், மூலம், 29 வயது, நல்ல நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1600/— பி.யு.சி., உயரம் 5'9'' வரனுக்கு. வேலைக்கு தகுதியுள்ள, அழகான, அடக்கமான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்பம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1384.

* காசியபம், கன்னட, ஸ்மார்த்த, பிராம்மணாள், பூரட்டாதி, வயது 32 பி.காம்., சென்னையில் தனியார் துறை, நிறுவனத்தில் வேலை. மாதச் சம்பளம் 2500/—. மணமகள், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல ஸ்மார்த்த, குடும்பப்பாங்கான, அடக்கமான, படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன், தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1385.

* கோவையைச் சார்ந்த இந்து சோழிய வேளாளர் வயது 31, அரசாங்கப் பள்ளியில் ஆசிரியர் மாதச் சம்பளம் ரூ. 1800 பரணி நட்சத்திரம், சொந்த வீடு பூமியுள்ள மணமகனுக்கு வேளாளப் பிள்ளை இனத்தைச் சார்ந்த அரசாங்க வேலையிலுள்ள குணமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1386.

* இந்து, ஆதி திராவிடர், சேலம் மாவட்டம். பி.டெக். படித்த அரசாங்க வேலையில் இன்ஜினியராகப் பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன். வயது 30. அதே ஜாதியில் பணியுள்ள (அ) இல்லாத பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. எந்த மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவராயினும் பரவாயில்லை. நல்ல குடும்பம், லட்சணமான பெண் தேவை. பெண்ணின் பெயர், குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1387.

* சோழிய வெள்ளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த 29 வயதான பி.காம்., படித்த தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் (சென்னையில்) பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு (சைவம்), மத்திய மாநில அரசு, உத்தியோகம் அல்லது வங்கி போன்ற நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. சென்னையில் பணிபுரிபவராக இருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1388.

* மத்திய அரசாங்க சம்பளம் ரூ.2700/—, சொந்த வீடு, பி.எஸ்.ஸி., 33 வயது, வில்லங்கமில்லாத, விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தைகள் இல்லாத, முதலியார் மணமகனுக்கு, மறு தாரமாக, படித்த, அழகான, நல்ல நடத்தையுள்ள, வேலைக்குச் செல்லும்/ இல்லாத மணமகள் தேவை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. ஏழை குடும்பத்துப் பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1389.

* நைத்ருப காசிபம், வடமான், 33, உத்திராடம் 5'8'' சொந்த வீடு தனியார் கம்பெனியில் மானேஜர் பதவியிலிருக்கும் மணமகனுக்கு, பட்டதாரி பெண் 30 வயதிற்குள் வேலைக்குச் செல்பவர், அழகுள்ள சற்று உயரமான, மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1390.

* வசதியுள்ள கௌசிக வடமா புனர்பூசம், எல்.எல்.எல்.ஸி., வயது 36, ரூ. 2000 சம்பளமும் ஒரு லட்சம் சேமிப்பு சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஜீவனாம்சமில்லாமல் விவாகரத்து ஆனவருக்கு ஓரளவு வசதியுடைய வேலைக்குப் போகும்/ போகாத பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. மணப்பெண்ணிற்கு நாங்கள் பத்து சவரனில் நகை போடுகிறோம். பெட்டி எண்: 1391.

* Wanted a beautiful educated Girl below 23 years for Bharadwaja Thengalai Boy, Maham 27/170, M.Sc., Chemistry, working in Ponds, Madras — Girl need not be employed. Early marriage: Contact with horoscope to Box No.1392

* Wanted good looking, affectionate well placed, qualified bride for fair Hindu Postgraduate Nationalised Bank Officer, 38/160/5000. Propertied. Divorcee, Caste no bar. Brahmins/ employed preferred. Write to Box No.1393

* Alliance invited from graduate, good looking, well trained domestically, obedient, home loving, non-working Girl for Kabi Gothram, Malanad Brahacharanam Boy in joint family. Star Sathayam 29/5'7''/ Rs. 2500/- Sales Offier in re-

puted firm in Bombay. No dowry. Decent marriage. Reply with horoscope and family details to Box No.1394

* Wanted educated, fairly good looking, employed Girl for Bank employed Keralite Iyer Boy Kousika, Brahacharanam, Visakam 29/160/2000. Subsects acceptable. Reply with horoscope to R. Venkatachalam, 'SAROJ', 29/2091 A, Chilavannoor Road, Kadavanthra, Cochin - 682 020

* Alliance invited from educated Iyer Girl from respected family for a graduate Nationalised Bank employee divorcee 39/165/4000 without any encumbrance. Sub-sect no bar. Early marriage. Apply to Box No.1395

* Alliance for handsome chartered Accountant, Accounts Officer, B.H.E.L, Delhi, 29/170/3500, Brahacharanam, Kousika, from beautiful well qualified Iyer Girls. Subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No.1396

* Wanted beautiful bride — Non-vegetarian, Tamil Viswakarma (ASARI) degree, below 23, red colour, for a boy same community — Punarpoosam — B.E. (Mech.) 27/162 C.M Engineer — Rs. 3000/-. To Box No.1397

* பலிஜா நாயுடு இனம் பப்ளிக் செக்டரில் வாகன ஓட்டியாகப் பணிபுரிபவர் உற்றார் உறவினர் இல்லை. 38/5'5''/2000/— (பெங்களூரில் வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது பெங்களூருக்கு மாற்றலாகக் கூடிய) மணமகள் தேவை. எம் மதமும் சம்மதம். டைவர்ஸ் அல்லது விதவை குழந்தை இருப்பினும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1398.

* பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை, 37 வயது. சென்னை வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1399.

* சௌராஷ்டிர ஆத்ரேய கோத்திரம், சித்திரை 4 ம் பாதம், 33 வயது. 5'8'' சிவப்பு நிறம். மாத வருமானம் ரூ. 2500. வீடியோ கவரேஜ், ரியல் எஸ்டேட், பைனான்ஸ் தொழில் மணமகனுக்கு இதே குல +2 அதற்கு மேல் படித்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1400.

* வடமான், கௌதம கோத்திரம், ஆயில்ய நட்சத்திரம், 3ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், 30 வயது, 5'10'' உயரம், பி.காம்., படித்து, தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 1500/— மாத வருமானம், பூர்வீக சொத்துக்கள், வீடு கொண்ட வரனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்து, நல்ல தோற்றம் கொண்ட, வேலைக்குப் போகாத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகத்துடன், விண்ணப்பிக்கவும். ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1401.

* பத்மசாலியர் வகுப்பு, வயது 29., ரயில்வே தொடர்புடைய அலுவலகத்தில் வேலை சம்பளம் ரூ. 1,500/— இந்த வரனுக்கு அதே இனத்தில் வயது 27 க்குள், திருச்சிக்கு மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய மத்திய/மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1402.

* சென்னையில் அரசு பணி புரியும் அங்கேயே சொத்து வசதியுள்ள சிவப்பான அழகிய எந்தக் குறையும் இல்லாத 29 வயதாகும் வேளாளர் குல இளைஞருக்கு முதலியாரில் நல்ல வசதியான இடத்துப் பெண் அழகாகவும் சற்று உயரமாகவும் தேவை. மணமோ (குழந்தைகள் இல்லாத) விதவைகளோ விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1403.

* கார்காத்த தூய சைவ வெள்ளாளர், வயது 26, உயரம் 170 செ.மீ., பி.ஈ., மத்திய அரசு பப்ளிக் செக்டரில் வேலை. ரூ. 4200 ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல சிவந்த அழகிய பட்டம் பெற்ற மணமகள் தேவை. குடும்ப விளக்கம், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1404.

* Alliance invited from fair Brahacharanam/Vadamal Girls employed in Govt/Public/Private Sector Undertakings in Madras for Brahacharanam Boy/29/Rs.800/- per mensem. Public Sector Undertaking. Apply to Box No.1405

* தமிழ் ஐயர், கௌசிக வடமாள், அஸ்தம் பி.எஸ்ஸி./38/178 செ.மீ./3000 (மலேசிய டாலர்கள்) மார்க்கெட்டிங் சூப்பர்வைசராக, மலேசியா மருந்து கம்பெனியில் பணியாற்றும் வரனுக்கு படித்த, சிவப்பான, உயரமான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1406.

* 30/5'6''/பி.காம்../2200p.m. பரணி, விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், தனியார் துறையில் பணிபுரியும் தென்கலை ஐயங்கார் பையனுக்கு. வேலைக்குச் செல்லும் நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1407.

* 29/பி.ஏ.,/5'6'' சொந்த தொழில் செய்யும், மாதம் ரூ 5000 வருமானமுள்ள திருவோண நட்சத்திரம், நந்தகோபால கோத்திரம், தமிழ் யாதவ, செல்வாம் தோஷமுள்ள வரனுக்கு தகுந்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 1408.

* சோழிய வெள்ளாளர் சுத்த சைவம் சென்னையில் சொந்த FLAT உள்ள, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 27/1300 ஐ.டி.ஐ. வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சுத்த சைவ பழக்கமுள்ள, நன்கு படித்த, நல்ல அழகுள்ள, வேலையில் உள்ள அல்லது இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1409.

* Alliance invited for Bharathwaja, Vadama Iyer CA, only son having property 36/180/5000 innocent legal divorcee, from fair beautiful good looking Brahmin Girls below 28 years. Graduate/under graduate, well to do/poor. No dowry. Simple marriage. Subsect no bar. Post Box No.1410

* Graduate employed Girl with transferable job for Brahacharanam Boy 29, 5'3", Rs. 3200 Srivathsa, Magam star employed as executive in a reputed firm at Secunderabad. Subsect no bar. Apply to Box No.1411

* துபாயில் வேலையும், மாத வருமானம் ரூ. 13,500 சம்பாத்தியம் உள்ள தேவர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல ஒழுக்கமுள்ள மணமகனுக்கு. (வயது 24, உயரம் 158 செ.மீ.) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ஒழுக்கமுள்ள குடும்பத்தில் உள்ள, 21 வயதிற்குட்பட்ட, அழகுள்ள (சிவப்பு), படித்த, ஓரளவு வசதியுள்ள, ஒழுக்கமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். விருப்பம் உள்ள பிற இனத்தவரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. ஒழுக்கமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, அழகுள்ள பெண் எங்களுக்கு போதுமானது. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1412.

* Balija Naidu Boy 29/166/2500 p.m. B.Com., employed Nationalised Bank; requires only graduate employed Govt. Service Girl of Naidu Caste, below 28 years. Send horoscope to Box No.1413

* நியோகி கௌசிக கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமணாள், ஆயில்ய நட்சத்திரம், 28 வயது,

பி.யு.சி., படித்து பரம்பரை சொந்தத் தொழில் செய்து கொண்டு ரூ.1000/—க்கு மேல் வருமானம் பெறும் சொந்த வீட்டில், தன் தாயுடன் வசித்து வரும் ஒரே பையனுக்கு. 24 வயதுக்கு மேற்படாத பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். எஸ்.எஸ்.எல்.சி., (அ) பி.யு.சி. படித்து உள்ள பெண் வேண்டும். தெலுங்கு பிராமணாளைச் சேர்ந்த வேறு உட்பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 1414.

* Wanted Bank/Govt. employed fair beautiful bride for fair Vadamal groom Haritha Gothram Visakam III padam. Date of Birth 15.12.1960, DME monthly income Rs.2300/-. Apply to Box No.1415

* பரம்பரை சைவ வேளாளர் சமூகத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் ஸ்டினோகிராஃபர் வேலையிலிருக்கும் 27 வயதுடைய பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கும் பண்பும் அடக்கமும், அழகும் நிறைந்த சைவ வேளாளக் குடி பிறந்த பெண் தேவை. மணமகன் வசதியான குடும்பம் தஞ்சை ஜில்லாவை சேர்ந்தவன். பி.காம். முடிக்கவில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 1416.

* என்ஜினியர், நல்ல குணம், தோற்றம், வயது 28, 5'6'', முதலியார், ரூபாய் 4000 பெறும், சமீபத்தில் வலது கால் இழந்தவருக்கு நல்ல குணமும், குடும்பப் பாங்கும் உடைய பெண்ணின் விருப்பத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி/படிப்பு/வரதட்சணை எதிர்பார்ப்பு இல்லை. பெட்டி எண்: 1417.



மணமகன் தேவை

* திருமணமாகி இரண்டே மாதத்தில் விவாகரத்து பெற்ற தமிழ் பேசும் முஸ்லிம் ராவுத்தர் பிரிவு நல்ல குணநலன்களும், ஓதிப் படித்த, அழகுள்ள வயது 22, முஸ்லிம் மணமகளுக்கு நல்ல மணமகன் தேவை. முஸ்லிம் உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். விவாகரத்து பெற்று குழந்தை இல்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2438.

* சொந்த வீடும், வசதியும் உள்ள பத்தொன்பது வயதுடைய இந்து ஆதி கர்நாடக சாதியைச் சேர்ந்த பிளஸ் டு தேறிய அழகிய பெண்ணிற்கு படித்த, அனாதை பிராமின் சிவப்பான தனி நபர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெண் தந்தைக்கு ஒரே வாரிசு. சாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 2439.

* கருணிகர் என்ற கணக்கப் பிள்ளை, வயது 27, உயரம் 5'6'', பி.காம்., பட்டதாரியான சிவந்த நிறம் கொண்ட பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2440.

* கார்காத்தார், சைவப்பிள்ளை இனம் வயது 28, பி.காம்., வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2441.

* சிவந்த, அழகான, வயது 34, புதுவை அரசு பணி, ரூ. 1500/— ரோமன் கத்தோலிக்க மதம். வன்னியர் பெண்ணுக்கு, அரசு (அ) தனியார் துறையில் பணி புரியும், வயது 35—38 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். அதே போல தகுந்த வகுப்பினர், எல்லா பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2442.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், உத்திரம், 32 வயது, தமிழ்நாடு அரசு கல்வி இலாகா உத்தியோகத்தில் உள்ள, வாரிசு இல்லாத, விதவை பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள 38/40 வயதிற்குட்பட்ட, குழந்தைகள் இல்லாத, தாரமிழந்தவர் மற்றும் பிரம்மச்சாரி பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) பெட்டி எண்: 2443.

* ஒரு லட்சத்திற்கு மேல் சொத்துடைய மணமகள் வயது 22, உயரம் 5 அடி 3 அங்குலம், நல்ல சிவப்பு நிறம், பி.ஏ., ஆங்கில இலக்கியம், மூலம் நட்சத்திரம், 2ம் பாதம், காசிப கோத்திரம், மாத்வா கன்னட பிராமண வகுப்பு பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ரூ.2000/—க்கு மேல் மாத வருமானமுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2444.

* மாநில அரசுப் பணியில் நல்ல சம்பளத்தில் பட்டப் படிப்பு படித்த வன்னிய குலத்தைச் சேர்ந்த மணமகளுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. டாக்டராகவோ, இன்ஜினியராகவோ, இருந்தால் நல்லது. மணமகன் பெரிய கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும் சரி. பெண்ணின் வயது 32. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கபபடும். பெட்டி எண்: 2445.

* E. B. யில் B. E. இன்ஜினியர் பணி, வயது 25, அழகிய சிவப்பு நிறம், ரூ. 3000 மாதச் சம்பளம். உயரம் 5'2'' மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், தேவாங்க (தெலுங்கு) செட்டியார் இனம். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. பி.ஈ. படிப்பிருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2446.

* வயது 25, உயரம் 5'2'' படிப்பு எம்.ஏ., அழகிய பெண்ணிற்கு 31 வயதிற்குள் உள்ள நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் தந்தை வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், தாய் தமிழ் பிராமணர். பெட்டி எண்: 2447.

* ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், ஐயர், வயது 29, மகம், காது கேளாத பேசாத, தமிழ் பெண்ணிற்கு, காது கேளாத, பேசாத வங்கி/அரசாங்கம்/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. எந்த பிராமண பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2448.

* விஸ்வகர்ம மணமகள் 30/150 பி.ஏ. நட்சத்திரம் பூரம், நல்ல உத்தியோகம் உள்ள பட்டதாரி அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 2449.

* ஹஸ்த நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், 37 வயதான, குடும்பப்பாங்கான, ஐயர், வடமாள் பெண்ணுக்கு, நல்ல வருமானம் உள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2450.

* ரோமன் கத்தோலிக் உயர்குல தமிழ் பெண், வயது 34, உயரம் 164 செ.மீ., வேலை செய்யும் பட்டதாரி பெண், பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமோ மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2451.

* திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் வகுப்பு 5'2'' உயரம், சிவப்பான அழகான தமிழ்நாடு அரசுப் பணியில் ஆபீஸர் உத்தியோகம் மாத ஊதியம் ரூ. 2500 வயது 23, குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மத்திய/மாநில அரசு/வங்கியில் ஆபீஸர் ரேங்கில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2452.

* வடகலை/ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம்/கிருத்திகை/25/153 செ.மீ. உத்தியோகத்தில் இல்லாத நல்ல வைஷ்ணவ குடும்பத்தில் பிறந்த ஆசார அனுஷ்டானமான பட்டதாரி பெண்ணிற்கு வங்கி/மத்திய/

மெடிமிக்ஸ் பரிசளிப்பு விழாவில்
சினிமா நட்சத்திரங்கள் பரிசுகள் வழங்குகிறார்கள்





இலவசம்





இலவசம்

மெடிமிக்ஸ் பரிசுத் திட்டம்

30.3.90 வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது

விவரங்கள் சோப்பு உறையில் வைக்கப்பட்டுள்ளன



சரும எழிலுக்கு
உயர்ந்த மூலிகை பாதுகாப்பு

மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்

- முகப்பரு
- படை
- பொடுகு
- வேர்க்குரு
- தேமல்
- சொறி
- சிரங்கு
- கரும்புள்ளி

ZEST/MS/148

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மாநில மற்றும் நிரந்தர பணியில் இருக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. திருமண சீர்வரிசைகள் சிறப்பாகச் செய்யப்படும். தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண்: 2453.

* சோழிய வெள்ளாளர், மாநிறம், 26 வயது, மச்சர் டிரெயினிங் முடித்த, நடுத்தர வர்க்க பெண்ணுக்கு, கவர்ன்மெண்ட் பப்ளிக் செக்டர், ரெபியூடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் அல்லது தொழில் செய்யும் நல்ல குணமுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2454.

* தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, ரிஷபம், அரியலூருடையார் கோத்திரம், உயரம் 5'1", மாநிறம், 26 வயதான, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத, அடக்கமான, அழகான, குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சியுள்ள மணமகளுக்கு, கௌரவமான குடும்பத்திலிருந்து அரசு/அரசு சார்புத் துறையில் நிரந்தர பணிபுரியும் அல்லது சிறப்பாக சுயதொழில்புரியும் நல்ல பண்பும், ஒழுக்கமும், சிந்தனையுமுடைய 27 முதல் 33 வயதுக்குள்ளான மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெரியவர்கள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். திருமண சீர் வகைகள் தரமாக செய்யப்படும். சைவ (veg) பிரிவில் எவ் வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2455.

* Wanted Balija Naidu Kavarai groom 32-36 for Girl of respectable family 31/150/S.S.L.C. fair domestically trained. Simple marriage. Sub sect no bar. Full details first instance. Apply to Box No.2456

* Wanted Doctor, Engineer or any profession for Hindu, Karkartha Vellala, MBBS, tall, fair and slim Girl of 23 years. Write to Box No.2457

* Alliance invited from decently employed Boys for a good looking Brahmin (Iyer) Girl age 23 years height 5 ft 6 inches studied upto 10th STD not employed early decent marriage. Apply to Box No.2458

* Alliance for Tamil Iyer Girl spinster 38/156/4500 star Avittam Chemistry Doctorate Govt. Scientist Madras. Reply to Box No.2459

* Alliance for Vadama Bharadwaja 25 years Plus Two unemployed domestically well trained fair Girl. Star Bharani. Decent marriage. To Box No.2460

* Alliance invited from decently employed groom for Iyer fair looking graduate Girl. Sathayam Srivatsa Brahacharanam — 22 years, 160 cms. Domestically well trained — decent marriage. Vadama also welcome. Girl unemployed. Apply to Box No.2461

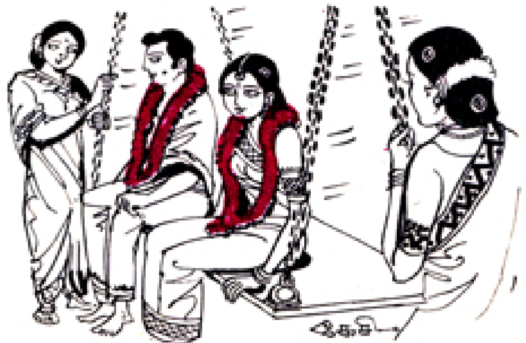
* Wanted a Brahmin bride groom for a comely Telugu Mulaknadu Girl 21/157/1500 serving in a Bank at Bombay, B.Com., first class throughout, pursuing Bank Officers exams, ICWA etc. Simple marriage. Reply to Box No.2462

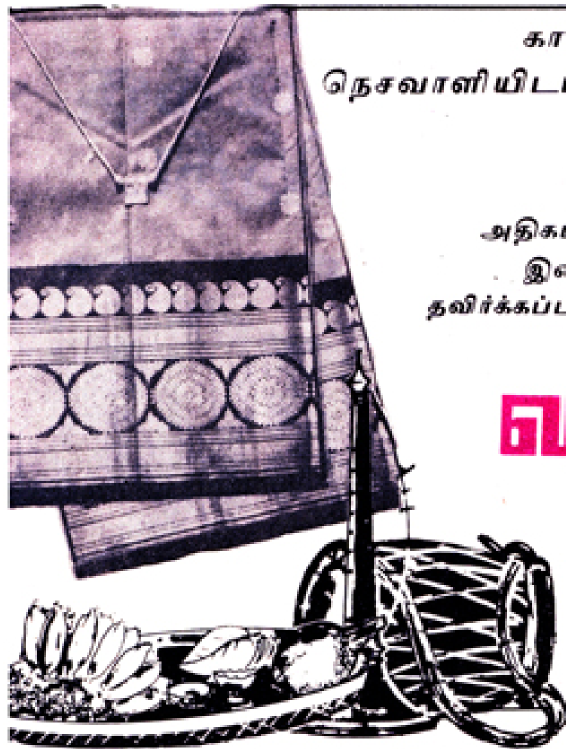
* Wanted Govt/Public Sector employed Boy between 32-35 for a very poor Vadama graduate Girl. Sub-sect no bar. No demands. Box No.2463

* Wanted suitable Iyengar bridegroom for a Srivatsa Iyengar Girl Kettai 24/160 very fair slim tall Post graduate in computers employed as an executive in Bombay. Apply Box No.2464

* Alliance invited for Vadama Girl, Srivatsa, Moolam 3rd padam, 23 years, 165 cms fair domestically well trained. Early decent marriage. Contact : K. Kumar, 18, Subramaniapuram, Extension, Salem - 636 007

* நடுத்தர குடும்பம், மறவர், வயது 24, உயரம் 154 செ.மீ., திருவோணம், சுத்த ஜாதகம், பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்து, சமையல், குடும்பப் பராமரிப்பில் நல்ல தேர்ச்சியும், அழகும் குணமும் உள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையும் 30 வயதுக்கு மிகாமலும் உள்ள மணமகனின் பெற்றோர்கள் பையனின் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்து மதத்தின் பின்தங்கிய வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2465.





காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகளை
நெசவாளியிடமிருந்து அணிபவர்களுக்கு
நேரடியாக அளிக்கிறோம்!
(WEAVER TO WEARER)

அதிகப்படியான ஷோ-ரூம் செலவுகள்,
இடைத் தரகர்கள் லாபம் இவைகள்
தவிர்க்கப்பட்டு கிட்டத்தட்ட தறி விலைக்கே
விற்கப்படும் ஒரே இடம்:

வரதராம்ஸ் சில்க்ஸ்

VARADARAMS SILKS

88, ஹாரிங்க்டன் சாலை,
சேத்துப்பட்டு, சென்னை 31.

134, டி.கே. நம்பி தெரு,
காஞ்சிபுரம் 631 503.

பரு, கண் சுற்றிய கருவளையம்,
மரு போன்றவற்றை ஏன் விட்டு
வைத்திருக்கிறீர்கள்...

சாந்திக்

ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக் இருக்கையில்?



ரசாயனக் கலப்பே இல்லாத ஆயுர்வேத
ஃபேசியல் டானிக் சாந்திக். சருமத்தில் இட்டுவர
இரண்டே வாரங்களில் உங்கள் பருக்கள், கரும்
புள்ளிகள், கண் சுற்றிய கருமை, கருந்திட்டுகள்,
வேர்குரு மற்றும் பல மாசுமருக்கள் நீங்கத்
தொடங்கிவிடும். எண்ணெய்ப் பிசுக்கோ,
வறட்சியோ இன்றி சருமம் மென்மையாகிப் பளிச்சிடும்.

பல அழகு நிலையங்கள் பயன்படுத்திவரும்
சாந்திக், இந்தோனேசிய ராணிகளும், மக்களும்
பின்பற்றும் அரிய சரும ஆரோக்கியக்
குறிப்புகளிலிருந்து பிறந்தது.
உங்கள் சருமம் தூய்மையடைய இன்றே
உபயோகிக்கத் தொடங்குங்கள், சாந்திக்.

சென்னை, பெங்களூர் மற்றும் கோவையின்
பிரபலமான கடைகளிலும் சூப்பர் மார்க்கெட்டு
களிலும் கிடைக்கும்.

கோவையில் சாந்திக் கிடைக்கும் கடைகள் சில:
க்ராஸ்கட் ரோடு: செல்வசிங், ரங்கஸ்வாமி
செட்டியார் & கோ., நாவல்டி, சூப்பர் மெடிகல்ஸ்,
பனனீர் ஷாப்பிங் சென்டர். லக்ஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ்:
குட்லக், ப்யூட்டி பேரடைஸ். ஆர்.எஸ். புரம்:
ஸ்வாகத், லதா ஃபேன்ஸி, ஆல் இன் ஒன்,
ரங்கஸ்வாமி செட்டியார் & கோ. சாயிபாபா
காலனி: சுமீதா நாவல்டி, குமார் ஸ்டோர்ஸ்.
டவுன் ஹால்: டிப் டாப் பொனனனைஸ், நாவல்டி
ஸ்டோர்ஸ், பிஜு பாசட், லல்லி. திருச்சி ரோடு:
ஹோம் நீட்ஸ். ராயல் தியேட்டர் எதிரில்:
சென்ட்ரல் ஹோமியோ ஃபார்மஸி. தாமஸ் வீதி:
அருண மெடிக்கல்ஸ்.

தயாரிப்பாளர்கள்:
தர்ஷனு ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்,
46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 8253953.

**அழகு நிலையங்கள் நேரடியாகத் தொடர்பு
கொண்டு விசேஷ சலுகை பெறுங்கள்.**

வி.பி.பி. உண்டு. 40 கி. டப்பா ஒன்றின் விலை
ரூ. 11/- தவிர 2 முதல் 6 டப்பாக்கள் வரை
வி.பி.பி. செலவு ரூ. 12/- தனி. ஒரு டப்பா பெற
தபால் செலவு உட்பட ரூ. 21/- மட்டும்
மணியார்டர் செய்யவும்.

CHHAYA



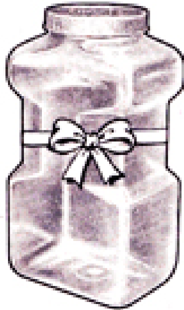
உங்கள் மனைவிக்கு அளித்திட



ரதி, அல்லது கிளியோபாட்ரா
அல்லது சின்ட்ரெல்லாவோ
வாங்கிச் செல்லுங்கள்!

ஸ்ரீபெட்

அளித்திடும் ஆண்டு விழாப் பரிசு!



• ரதி



• சின்ட்ரெல்லா



• கிளியோபாட்ரா

ஐந்து ஜாடிகள் வாங்கினால்
ஒரு ஜாடி இலவசம்!

சமையலறையில் பயன்படுத்த நீங்கள் பெரிதும் விரும்பும் ரதி, கிளியோபாட்ரா, சின்ட்ரெல்லா ஆகியவற்றுடன் விசேஷப் பரிசாக அளிக்கிறோம்.

இந்தப் புதிய சலுகையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மனைவியை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்துங்கள்.



ஸ்ரீபெட் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்.
(முன்னாள் பெட் இண்டஸ்ட்ரியல் கன்ஸ்யூமர் பாக்கேஜ் பிரைவேட் லிமிடெட்)
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு, சென்னை-600004.

இச்சலுகை குறுகிய காலத்திற்கே. எனவே, விரைந்து பயனடையுங்கள்!

* ஆத்ரேய, வடமாள், ஹஸ்தம், பி.ஜி. அஸிஸ்டெண்ட், அரசாங்க பள்ளியில் வேலை 34/152/2000 சகோதரி அனுஷம் பட்டதாரி ஆசிரியை தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் 37/147/2300 இவர்களுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரி வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2466.

* கொங்கணி பிரிவைச் சேர்ந்த தனியார் துறையில் ரூ. 650/– மாத வருமானமுள்ள தையல், சமையல் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான 30 வயது விதவை பெண்ணிற்கு விசால மனமுள்ள வரன் தேவை. குழந்தைகள் இல்லை. எம்மதமும் சம்மதம். மனைவியை இழந்து குழந்தைகள் உள்ளவர்களும் விவாகரத்து பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2467.

* டில்லியில் பிராசஸ் ஆர்ட்டிஸ்ட்டாக வேலை செய்யும் 22 வயது மாநிறம், 5 அடி உயரம், 1000 ரூபாய் சம்பளம் வாங்கும், தஞ்சாவூர் மராத்தி பேசும், பாரத்வாஜ கோத்திர மாத்வ, பிராமணப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் வரதட்சணை கேட்காத மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2468.

* இந்து சோழிய வெள்ளாளர் 26 வயது, ரோகிணி, +2 படித்த, டைப்பிங், ஹிந்தி, தையல் அறிந்த குடும்பப்பாங்கான மாநிறமான பெண்ணிற்கு, அசைவம் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2469.

* மாத்வா பிராமணர் அஸ்வினி நட்சத்திரம், வசிஷ்ட கோத்திரம், பி.எஸ்.ஸி., வயது 24, உயரம் 5' 2'' செவ்வாய் தோஷம் (7ல் செவ்வாய்) உள்ள பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2470.

* வீரகோடி வெள்ளாளர், எம்.பி.பி.எஸ்., வயது 25 வருடம், 9 மாதம், பரணி நட்சத்திரம், 5' 3'' பெண்ணிற்கு, டாக்டர், இன்ஜினியர், வங்கி அதிகாரி வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2471.

* தென்கலை, கௌசிகம், மூல நட்சத்திரம், வயது 24, உயரம் 155 செ.மீ., எம்.ஏ. படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான வேலையில் இல்லாத பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள மாத வருமானம் ரூ. 2000/–க்கு மேல் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். உடனே திருமணம். பெட்டி எண்: 2472.

* நாட்டுக் கோட்டை செட்டியார் (நகரத்தார்) தாயார், வெள்ளாள பிள்ளைமார் வயது 29/157/2000 மத்திய அரசில் பணி புரியும் பெண்ணிற்கு செட்டியார் முதலியார், பிள்ளைமார், அதன் உட்பிரிவில் டாக்டர்/இன்ஜினியர்/பாங்க் ஆபீஸர்/கஸ்டம்ஸ் சென்ட்ரல் எக்ஸைஸ் முதுகலை பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2473.

* பர்வதராஜ குல நாட்டார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 21 வயதுள்ள, பூர்வீகம் வட ஆற்காடு மாவட்டம், தற்போது பரோடாவில் பெற்றோர்களுடன் வசித்து வரும் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் 25 – 30 வயதுள்ள நல்ல உத்தியோகம்/சுயதொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2474.

* வாத்திமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோஹிணி, வயது 25, உயரம் 5'7'' தமிழக மாநில அரசு சமூக நலத் துறையில் ரூ. 2000/– பெறும் பி.எஸ்.ஸி. பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில் மத்திய அரசு/பாங்கு வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதக குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2475.

* மேற்கு வங்கத்தில் இருக்கும் தமிழ் அய்யர் வடமாள் கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், பி.ஏ., படித்த 34/5'7'' பெண்ணிற்கு படித்த வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2476.

* வடகலை, பிராமணர், தெலுங்கு வைஷ்ணவர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 23, ரேவதி நட்சத்திரம், உயரம் 156 செ.மீ., D.E. (Diploma in Electronic) பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பிலோ, அல்லது ஐயங்கார் பிரிவிலோ நல்ல தனியார்/அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2477.

* கோவை மாவட்ட செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்ஸி., (AG) படித்து தமிழ் நாட்டிற்குள் மாறுதலுக்குட்பட்ட அரசு வேலையிலுள்ள 26/165/3500 மணமகளுக்கு, இதே வகுப்பைச் சார்ந்த அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த உயர் கல்வி படித்து அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2478.

* கவர நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த திருவோணம் நட்சத்திரம் (மகண்ட்) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வயது 25, உயரம் 152 செ.மீ., 10வது வரை படித்த மாநிறம், அழகிய பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 2479.

* துளுவ வேளாளர் வயது 30, உயரம் 5' அடி, மாநிறம், நட்சத்திரம் பூரம், வீட்டு வேலையில் மிக தேர்ச்சியும், தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் மாதம் ரூ. 1000/- சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள 36 வயதிற்குள் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2480.

* Match for graduate Iyer Girl, Bharadwaja, Brihacharanam, 27/152, Steno, basnd near New Delhi, Anusham with Chevvai Dosham. Boy must be graduate, well settled. Write to Box No.2481

* Alliance invited from Vadamal grooms for fair, beautiful and smart Post graduate Teacher in State Government School, Hastham, Naidrupa kasyapa 29/157 cm. Please contact Box No.2482

* Wanted Bombay based, well settled PG/Professionally qualified Boy, for Kashyapa, Iyer Girl M.B.A. (States), employed Private Firm — 27/164. Chevvai Dosham. No dowry. Simple/Registered marriage. Send horoscope to Box No.2483

* Suitable alliance from employed or well settled Hindu Tamil Vegetarian groom for fair homely type graduate Girl, 28/165 cms. Trained in Brahminical traditions and customs. Parents father Vellala Pillai/Mother Brahmin. Reply to Box No.2484

* Wanted alliance for Vadakalai Aiyangar graduate Girl Bharathwaja Thiruvonam medium complexion 24/157 cms. Well-trained in domestic duties, not employed. Suddha



Jadagam. Horoscopes of well settled Boys with good family background, to Box No.2485

* Alliance invited for 24 years widow Girl, D.Com., Mudaliar, R.C., 5'4", fair looking and homely and resident of Pondicherry. Apply to Box No.2486

* Tanjore traditional Saiva Vellala Pillai sisters. 25/165 & 23/160, B.Com., slim, good physique. Pure Vegetarian Grooms only may please reply with horoscope to Box No.2487

* Wanted Vadama, Tamil Iyer, Non-Srivatsa, Engineers, C.A's, Company Executives, Bank Officers, below 30, from good family for Vadama, Iyer, 23, graduate Girl, fair, goal looking. Apply to Box No.2488

* Alliance invited for Iyer, Vadama, Pooram, Baradwaja, fair beautiful medium built Girl 28/153. M.Sc (Statistics), Diploma in Computer Applications, working as computer programmer, from professionally qualified Boys. Reply with horoscope to Box No.2489

* Wanted grooms preferably Engineer/CA/MBA for a Girl Keralite Vadama Kousika Msc (or)/24/160 employed at Madras reply with horoscope to Box No.2490

* தெலுங்கு, வெலநாடு, வைவா வதன கோத்திரம், மகம், 30 வயது, 5'3'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அதே உட்பிரிவைச் சேர்ந்த, அரசு/பொது/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெண் தட்டெழுத்திலும், தையற்கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்றவள். பெட்டி எண்: 2491.

* சைவ வேளாள பிள்ளை, வயது 35, அவிட்டம், எம். ஏ. சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் ஸ்டெனோ கர். நல்ல அழகுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குணம் உள்ள, நல்ல வேலையில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. எல்லா மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2492.

சிவப்பான, 5'3'' உயரமுள்ள 28 வயதான ரயில்வேயில் வேலை செய்யும், ஸ்வாதி நட்சத்திரம், கூடமர்ஷண கோத்திரம், பிரஹசரணம் ஐயர் பெண்ணுக்கு மாநில/மத்திய சர்க்காரில் வேலை செய்யும் நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: சங்கர நாராயணன், CLO's Office, No. 23 ED, ஆவடி விமானப்படை (IAF PO) சென்னை — 600 055.



மணமகள் — மணமகன் தேவை.

முத்தரையர்/முத்து ராஜா நாய்க்கர் குலத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு (வயது 27, படிப்பு பி.ஏ.) வரனும், பெண்ணின் சகோதரனுக்கு (வயது 30, படிப்பு டி.எம்.ஈ., சம்பளம் ரூ.3500) பெண்ணும் தேவை. வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் நாய்க்கர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3039.

* கருணீகர் விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், 32 வயது, எம்.ஏ., பி.எட்., 5'6''/1000 சென்னையில் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கும், 31 வயது டி.எம்.ஈ. (பி.ஈ.) 5'11''/2600 தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள (சென்னை) பையனுக்கும் படித்து வேலையிலுள்ள வரன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3040.

* Mutual/Separate alliance for Mudaliar Boy 28/5'6"/3,400 and his sister 22/5'1"/10th Std. Mail to Box No.3041

* வயது 26, எம்.ஏ. 5'3'' உயரம், ஸ்வாதி, சிவந்த அழகிய முதலியார் பெண்ணுக்கு முதலியார் (அ) பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. சகோதரன் 31, 5'8'' உயரம் டி.ஈ.ஈ., படித்து (பிலாய் எம்.பி. ஸ்டேட்) நல்ல வேலையிலிருக்கும் பையனுக்கு அழகான பெண் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3042.

* துளுவ வேளாளர் முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த மகன் 34 5'4''/பி.யூ.சி./சித்திரை தனியார் துறையில் நிரந்தர பணி 1800 தங்கை 31/5'/எஸ். எஸ். எல்.சி../ஆயில்யம்/சத்துணவு ஆசிரியை வரன்களுக்கு மணமகள்/ மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். படிப்பு, வேலை, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3043.

* நல்ல அழகும், நிறமும் உள்ள பெண் வயது 25, படிப்பு +2 உயரம் 150 செ.மீ., தட்டச்சு, கருக்கெழுத்து, தையல், வீட்டு வேலைகளிலும் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான பெண் தாய் பிராமின் தந்தை பிள்ளை வகுப்பு. பெற்றோர் அரசு அலுவலர்கள். பெண்ணின் சகோதரன் மாநிறம். 27/165 செ.மீ., எம்.காம்., பி.எட்., நடுத்தரக் குடும்பம். தென்னாற்காடு மாவட்டம். சைவ பழக்கமுள்ள முற்பட்டவர்/பிற்பட்டவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் தனியாகவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3044.

* தமிழ் விஸ்வகர்மா தந்தை தாய் வேறு. மகன் 35/அசுவதி பி. காம்., மாநில அரசு, ரூ. 1500 வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண்ணும், அவர் தங்கை 29/சதயம் எஸ். எஸ். எல். சி., சிவப்பு நிறம் தகுந்த மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3045.

* இந்து நாடார்/செட்டை/32/5' 5''/பி.எஸ்.சி. ம.வி. எலெக்ட்ரிகல் பழுது பார்க்கும் கடை/பையனுக்கும், அவர் தங்கைக்கும், 30/5' /பூராடம்/பி.யூ.சி./மணமக்கள் தேவை. பெண் கொடுத்து எடுப்பவராய் இருத்தல் நலம். வரதட்சணை இல்லை. பிற வகுப்பினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3046.

‡ ‡

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434187, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.



(15 — ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

டிய அம்சம் என் தோழியின் தைரியம்தான். தன் கணவரின் நண்பர்களிடம், "மீண்டும் அதே போல் பூஜை வைத்துக் கொள்வோம். தன் கணவரை மீண்டும் அதே சூழ்நிலையில் இருக்க வைப்போம். முயற்சி செய்வோம்." "ஆகவே எல்லோரும் வர வேண்டும்" என்று கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க அதே போல் ஒரு சனிக் கிழமை மாலை ஐந்து மணிக்குப் பிரார்த்தனை, கூட்டு முயற்சியாகத் தொடங்கியது. கணபதி, முருகன், அம்பாள், சிவன் என்று ஓரோர் தெய்வமாகப் பாடிக் கொண்டிருந்த நண்பர்கள் அவரையும் பாடத் தூண்டினர். பேச்சு வந்தால்தானே! அவரும் முயற்சி செய்கிறார் விடாமல்.

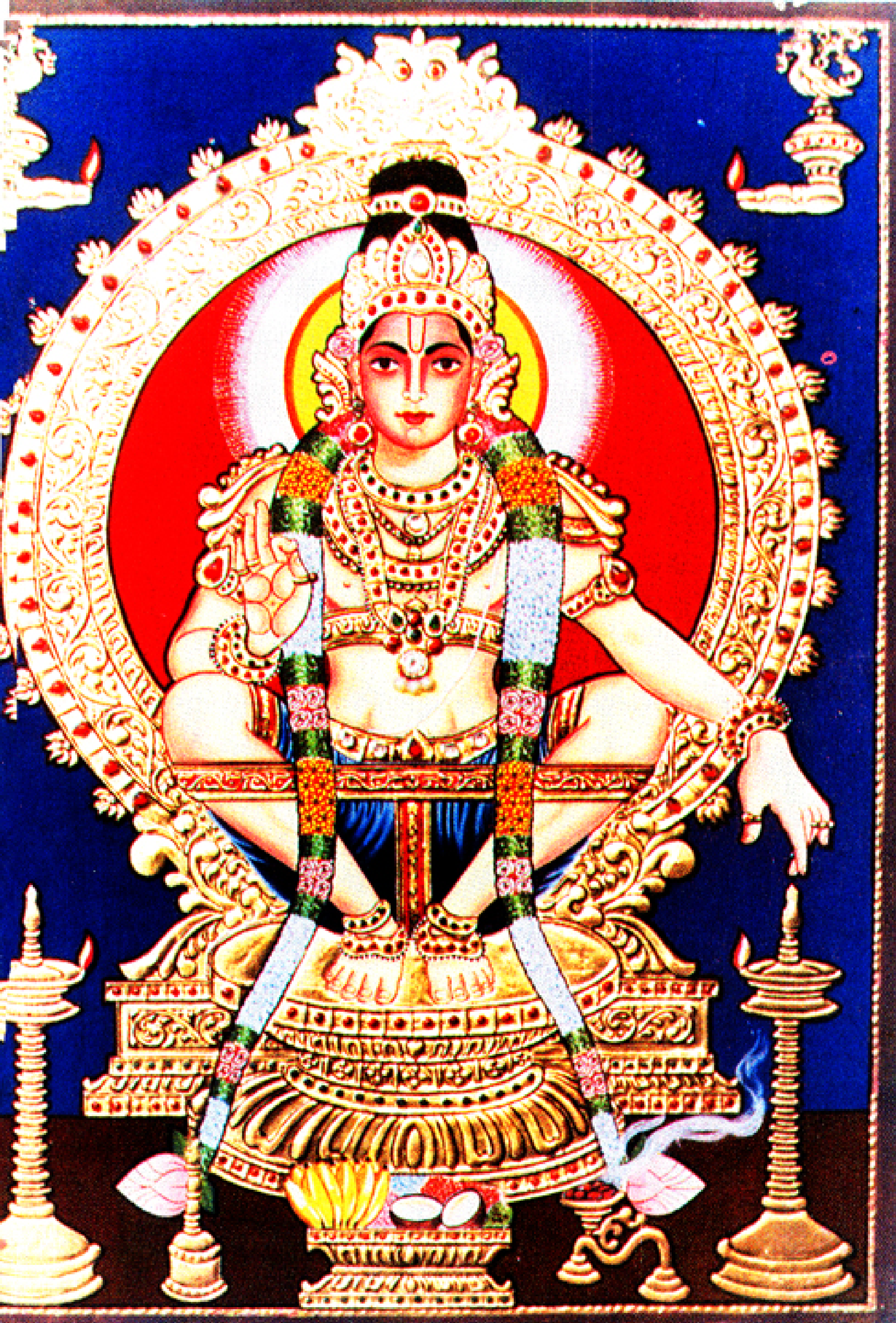
என் தோழி ஸ்வாமியின் பதினெட்டாம் படிக்கருகில் கற்பூரம் ஏற்றி வைத்து ஐயப்பன் பாடல்களைத் தொடங்கியவுடன், "தெய்வமே, எனக்கு வேறு யாரும் இல்லை. நீயே சகலமும். என் மாங்கல்யத்தை விற்றாவது என் கணவரை உன் மலைக்கு நான் அனுப்பி வைக்கிறேன். எப்படியாவது காப்பாற்று. முதலில் நேர்ந்து கொண்டதை இனி மாற்ற விட மாட்டேன்," என்று மனம் உருக அழுது தொழுதார்.

சுமார் 6½ மணி முதல் ஐயப்பன் பாடல் ஆரம்பித்தது. இரவு சுமார் 7½ மணி இருக்கலாம். "ஸ்வாமி பொன் ஐயப்பா! சரணம் பொன் ஐயப்பா! சபரி கிரி நாயகனே சரணம் ஐயப்பா! உற்றார் ஒருவரில்லை. உறவினர் யாருமில்லை. உம்மையே நம்பி வந்தோம் ஐயப்பா! நாங்கள் உம்மையே நம்பி வந்தோம் ஐயப்பா! ஆதாரமானவனே! அகிலாண்ட நாயகனே! அருள்புரிய வேண்டுமப்பா ஐயப்பா! அருள்புரிய வேண்டுமிப்போ ஐயப்பா!" என்று சத்தமாகத் தன்னையறியாமலேயே நண்பர் பாடத் தொடங்கினாரே பார்க்கலாம்! கண்களில் நீர். உடம்பெல்லாம் ஸ்வாமி வந்த மாதிரி நடுக்கம். மெ… சிலிர்ப்புடன் அவர் பாடுவது அவ… உணராமல் அடுத்தவர்கள் திகைத்தப… பின் பாட்டுக் கூடப் பாடத் தோன்றாம… நின்று விட, அப்பப்பா! சட்டென்… குருஸ்வாமியானவர் ஒரு பிடி கற்பூரத்… அள்ளி ஏற்றிச் சரணம் விளிக்கவே, பக்த… கள் கூட்டமனைத்தும் சேர்ந்து கோஷமிட்… னர். குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வ… சரண கோஷம் உற்சாகத்துடன் கூ… விளித்தனர்.

கலியுகத்தின் கண்கண்ட தெய்வம் ம… மிரங்கி வேண்டிய கூட்டுப் பிரார்த்தனை… கும், ஒரு உத்தம மனைவியின் சத்தியமா… வேண்டுகோளுக்கும் இணங்கி வரமளித்… விந்தையை என்னவென்று சொல்வது! அ… வரை குழம்பிய மனம் தெளிந்தது. மா… கல்யத்தை விற்க வேண்டி வராமல் அவரா… (வேறு ஏதோ பழைய கடன்காரன் திருப்பி… கொடுத்த பணத்தால்) மலைக்கு இருமு… கட்டிப் போய் பிரார்த்தனையை நிறைவேற்… முடிந்தது. சோதனை கொடுத்த வேதனையை நீக்கித் தன் மலைக்… பக்தனை வரவழைத்த சாஸ்தா அதோ… நில்லாமல் அவருக்கு மறுபடியும் நல்… வேலை ஆக்கிக் கொடுத்தார். கடன… எல்லாம் இரண்டு வருடங்களில் அடைத்… னர். சொந்தமாக சிறிய இடம் வாங்கின… பொருள்கள் வீடு முழுவதும் வந்து நிர… பின. படிப்படியாக வாழ்வில் உயர்ந்… வருகின்றனர். "இடர்தரும் தொல்… இனிமேல் இல்லை" என்று வாழ்வதோ… சத்தியப் பொருள் ஐயப்பனைத் தரிசித்… வருகின்றனர்.

— பி. எஸ். கமலா…

படங்கள், வண்ணப்படம்: யோகா…



REGISTERED NO. TN MS (S) 231

Registered as Newspaper in Srilanka